



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD time

**Çölyak ve
Glütensiz
Beslenme**

Sağlıklı ve Uzun Yaşam

Tüyoları

**Metabolik
sendrom**

**Cennetin
En Zengin
Armağanı**

**Geleneksel
Türk Kahvesinin
Lezzet Adımları**

2018'de

Mutlaka denemeniz gereken

**yiyecek ve
içecekler**

**Buharda
Sağlıklı Pişirme**

**Yeni Trend
Online
Diyet**

TAMER KARADAĞLI

"Küçük ağaç yemem"

**Organizasyonlarınız
İçin Aradığınız Her Şey
ACE of M.I.C.E.
Fuarı'nda...**



Volkan ATAMAN

Fiyatı: 15.00 ₺



Tüm lezzetlerle yeniden tanışacaksınız!

Çünkü şimdi onunla her şey bir başka! Dip soslardan tatlılara, makarnalardan çorbalara, et ve balık yemeklerinden unlu mamüllere kadar; ister klasik tatları çok farklı lezzetlere dönüştürün, ister kendi keşiflerinizi yapın. **Mutfakta aradığınız ilham Pınar Ekşi Krema.**



Kahvaltısıyla Meşhur



Editör'den

Merhabalar,

Yeni bir yıl, yeni projeler, yeni başlangıçlar demek. Herkese kolaylıklar dilerim.

Aylık yayın takvimimizi 2018 itibari ile değiştiriyoruz. Bundan sonra Food Time Şubat-Mart sayısı ile yıla merhaba diyecek.

Şubat-Mart sayısında sizler için yoğun bir çalışma gerçekleştirdik. Markalar, şefler ve sektör profesyonelleri konuştumuz oldular. Keyifli bir sayı hazırladık, sizlerin de beğeneceğinize inanıyorum.

Her gün yeni bir trend ve her gün yeni bir fikir ile markaların ve şeflerin farklılıklar sunduğu gastronomi sektörü hız kesmeden büyümeye devam ediyor. Siz de bu hızlı yükselişin gerisinde kalmayınız efendim.

Siz 26. sayımızın sayfalarını çevirmeye başlarken, biz 27. sayımızın çalışmalarına başladık. Size keyifli okumalar. Şubat-Mart sayımızda emeği geçen ve dergimizde yer alarak bizi onurlandıran tüm sektör profesyonellerine ve ekip arkadaşlarıma teşekkür ederim.

27. sayımızda görüşmek dileğiyle, esen kalın...

Genel Koordinatör
Çiğdem COŞKUN

KÜNYE

İmtiyaz Sahibi

Sinan COŞKUN

Genel Yayın Yönetmeni ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Sinan COŞKUN
sinancoskun@cmrmedya.com

Genel Koordinatör

Çiğdem COŞKUN
cigdemcoskun@cmrmedya.com

Kreatif Direktör

Cengiz ÇELİK
cengizcelik@cmrmedya.com

Haber Müdürü ve Yazı İşleri

Hande PUSAT
hande@cmrmedya.com

Editör

Özlem İnci SESÜREN
inci@cmrmedya.com
yazisleri@gidagundemi.com

Fotoğraf ve Kamera

Barış POLAT
baris@cmrmedya.com

Sosyal Medya Uzmanı

Tayfun Sercan ARTAR
tayfun@cmrmedya.com

Yazarlar

Aydan DALBAŞI
Ceren YOLAÇAN İŞERİ
Deniz ORHUN
Ebru ARIMAN
Nursel EROĞLU

Perihan KILIÇ

Rüzgar SÜNBÜL
Zübeyde SARAÇOĞLU
Sedef OZAN KIVANÇ
Haldun TÜZEL
Cenk GİRGINOL
Kutisi AKILLI
Can EMİR

Yayın Türü

Yaygın Süreli
2 Ayda Bir Yayınlanır / Türkçe

Baskı

Karmen Matbaa ve Basım
Hiz. Ltd. Şti.
Litros Yolu 2. Matb. Sif. B Blok
2NB3 Topkapı / İSTANBUL
Tel: 0212 523 37 37
Fax: 0212 544 10 02
www.karmenmatbaa.com

İletişim - Yayıncı Yeri

CMR Medya Prodüksiyon
A.Ş.
Huzur Mah. Ahmet Bayman
Cad. No:20 Kat: 3/5
Sarıyer / İSTANBUL
T: 0212 642 44 32
F: 0212 642 44 38
dergi@cmrmedya.com

Food Time dergisi, gıda sektörü hakkında bilgi ve haberleri tüketicilere ulaştırmayı hedeflemektedir. Dergide yer alan yazıların ve fotoğrafların yayıncı izni olmadan kısmen veya tamamen kullanılması yasaktır. Food Time, Markaların Korunması Hakkında Kanun Hükmünde Kararname uyarınca koruma altındadır. Dergide yayınlanan yazılardan yazarlar ve haksız rekabet veya yanıltıcı olan reklamlardan reklam verenler sorumludur. Dergide yayınlanan yazılar, yazarların kendi görüşleridir. Ayrıca bu yazılar için telif ödemesi yapılmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

ŞUBAT - MART
SAYI: 26

4 ... KISA HABERLER

8 ... ÜLKER'DEN ŞEFLERE ÖZEL LEZZET

10 ... EN BÜYÜK KAYAK MERKEZİ: ZİRVE TESİSLERİ

14 ... DÜNYA MUTFAĞININ ACI KAYBI

16 ... METRO, TÜRK MUTFAĞININ EŞSİZ ZENGİNLİĞİNİ

ANLATIYOR

20 ... ÇÖLYAK VE GLUTENSİZ BESLENME

24 ... CENNETİN EN ZENGİN ARMAĞANI

30 ... 2018'DE MUTLAKA DENEMENİZ GEREKEN YİYECEK

VE İÇECEKLER

42 ... BUHARDA SAĞLIKLI PIŞIRME

46 ... SAĞLIKLI VE UZUN YAŞAM TüyOLARI

54 ... YENİ MÜŞTERİ, YENİ KURALLAR, YENİ OYUN

58 ... METABOLİK SENDROM

62 ... GELENEKSEL TÜRK KAHVESİNİN LEZZET ADIMLARI

66 ... BAKLIYATIN DON KİŞOT'U: MEHMET REİS

70 ... LEZİTA 'GURME LEZZETLER' İLE SEKTÖRÜN LİDERLİĞİNİ

HEDEFLİYOR

72 ... PEKLEZ'DEN YÜKSEK KALİTEDE PEK LEZZETLİ ÜRÜNLER

76 ... KÜTAHYA PORSELEN'DEN FARKLI PAZARLARA ÖZEL ÜRÜNLER

84 ... LEZİTA İLE 'ŞEFLERİN LEZZET YOLCULUĞU'

90 ... KENDİNİZİ ŞİMARTIN: HARBOUR 360 RESTAURANT

96 ... İSTANBUL'UN EN İYİ İTALYAN RESTORANI: LA MIA LUCE

98 ... KOVMATİK KUŞLARLA MÜCADELEDE İNSANCIL ÇÖZÜMLER

SUNUYOR

100 ... BLONDIE CHEF: İZEM ARMAĞAN

104 ... YENİ TREND: ONLINE DİYET

106 ... EKRANLARIN SEVİLEN YÜZÜ: TAMER KARADAĞLI

116 ... SEKTÖRÜN TÜM PAYDAŞLARI BİR ARAYA GELİYOR: VOLKAN ATAMAN

122 ... YEDİĞİNİZ EN İLGİNÇ YEMEK



LEZZET DÜŞKÜNÜ MUTFAKLARIN KLASIĞI



Maille Hardalların tarifi Maille'in kuruluşu olan 1747 yılına dayanıyor ve o yıllardan günümüze tüm dünya yemeklerine lezzet katıyor.

Maille Orijinal Dijon Hardal Fransa'nın Dijon Bölgesi'nde üretiliyor. Ancak ismini Dijon'da üretilmesinden değil yapılış şeklinden alıyor. En değerli hardal tohumlarının ezilerek değil kesilerek muhteşem bir kıvama ulaştırıldığı Maille Orijinal Dijon Hardal bu özeni yemeğinize yansıtıyor. Tüm dünyada en ünlü şeflerin ve yemek severlerin favori markası olan Maille Orijinal Dijon Hardal tam bir klasik olarak lezzet düşkünü mutfaklarda yerini koruyor.

İster et, ister balık, isterseniz de sebze yemeklerinizde kullanın; Maille Orijinal Dijon Hardallar her yemeğe yakışıyor.



ÇAYIN İYİLİĞİ, TAZELİĞİ, LEZZETİ SADECE DOĞADAN

Doğadan yeni reklam kampanyası ile doğanın sunduğu iyiliği, huzuru ve sakinliği markanın uzmanlığıyla harmanlayarak iletişime taşıyor. Tüketicilere "Çayın iyiliği, tazeliği, lezzeti sadece doğadan..." mesajı ile seslenen reklam filmi, markanın özündeki gibi doğanın gücünden ilham alıyor.



YEMEKLERİN LEZZETİNE LEZZET KATILIR

Knorr, çeşni kültürünü geleneksel bir yöntem olan kurutma işlemiyle hazırladığı yemek harçlarıyla sürdürüyor. Mevsiminde toplanarak özenle seçilen sebze ve baharatı ideal karışımla sunan Knorr, sofralara, yemeklere ve damaklara lezzeti getiriyor.

JUMBO İLE LEZZETİN KALBİNE YOLCULUK



Jumbo tencere serileri ile lezzetin kalbine yolculuk devam ediyor.

Şimdi karşınızda, sağlıklı ve lezzetli yemekler için estetik ve etkili çözümler sunan Jumbo'dan granit kaplamalı Moment tencere ve tava serisi! Jumbo Moment granit kaplama tencere ve tavalar, çok katmanlı yapısıyla ısıyı eşit oranda yayıyor. Bu sayede yiyecekler hem daha hızlı pişiyor hem de lezzetini ve besin değerlerini koruyor.



EKMEKLERİNİZİN FAVORİSİ CALVE

Calve Fıstık Ezmesi, sağlıklı bir vücut için gerekli olan proteinleri, enerji sağlayan bitkisel yağları ve karbonhidratları içeren çok özel bir besin kaynağıdır. Lif ve B vitamininin yanı sıra hücrelerin korunmasına yardımcı olan E vitamini açısından da oldukça zengindir. Sürülebilir çeşidiyle bütün sandviçlerinize yumuşacık tat veren Calve Fıstık Ezmesi ekmeklerinizin favorisidir. İçindeki parça fıstıklar ile daha yoğun kıvamdaki parçacıklı çeşidi ise fıstık sevenler için vazgeçilmez bir lezzet alternatifidir. Eğer kalori hesabınıza sadık kalarak sağlıklı ve ufak bir kaçamak yapmak isterseniz de light çeşidini tüketebilirsiniz.



DÜNYA MARKASI 4'ÜNCÜ ŞUBESİ İLE KENDİ EVİNDE

Üstün Lezzet Ödüllü tek İskender markası olan Bursa Kebab Evi 81'inci şubesini Özdilek Nilüfer Park Avm'de açarak Bursa'daki şube sayısını 4'e çıkardı.

Bursa'nın meşhur İskender kebabını, aslına sadık kalarak lezzet severlerle buluşturan Bursa Kebab Evi dünyanın en iyi markalarının yer aldığı Özdilek Nilüfer Park Avm'de 81'inci şubesini açtı.



SOĞUK GÜNLERDE DİRENCİNİZİ ARTIRACAK

Anavarza Bal, soğuk günlerin yaşandığı şu günlerde direnci artıran, vücuda performans kazandıran ve yorgunluğu gideren Keven & Kekik Balı'nı sundu.

Raflardaki yerini alan Anavarza'nın özel Keven & Kekik Balı, haziran ve temmuz aylarında, Kayseri, Elazığ, Malatya ve Bingöl çevresindeki

keven ve kekik çiçeklerinden elde edildi. Klasik lezzetlerin yanı sıra Anavarza'nın "Gurme Ballar" kategorisinde bulunan Keven & Kekik Balı, damakta iz bırakacak kadar yoğun lezzetiyle birlikte; berrak bir görünüme, daha az akışkanlığa ve orta koyulukta bir renge sahip.



SEKTÖR DEVİ, MÜDÜRLÜĞÜNE O İSMİ ATADI

Nestlé İçecekler İş Birimi'nde Pazarlama Müdürü olarak görev yapan Hüseyin Necdet Kalkan, Nestlé Türkiye Kahvaltılık Gevrekler İş Birimi Genel Müdürlüğü'ne atandı.



CAKES&BAKES AŞK İLE LEZZETİ BULUŞTURUYOR

Cakes&Bakes,
Sevgililer Günü'nü,
özel olarak
hazırladığı sürpriz
lezzetlerle karşılıyor.

Cakes&Bakes, 14 Şubat'a özel
hazırladığı iki kişilik pastası ve leziz
cupcake'leri ile kalbi aşkla çarpanları
lezzetle buluşturuyor.

Cakes&Bakes, sıcak atmosferi ve
birbirinden özel lezzetleriyle Sevgililer
Günü heyecanına ortak oluyor.
Cakes&Bakes'in hünerli şeflerinin
hazırladığı kırmızı kalple taçlandırılmış
red velvet cupcake'ler sevgisini en
tatlı şekilde göstermek isteyenle-
rin tercihi olurken, ayıcık figürüyle

süslenmiş iki
kişilik pastayla ise
sevgililer pay-
laşmanın tadına
varacak.
Cakes&Bakes'in
14 Şubat'a özel
lezzetleri, Atatürk
Havalimanı, İzmir
Adnan Menderes
Havalimanı, Ankara
Esenboğa Havalimanı,
Yenikapı Hızlı Feribot İskelesi,
Orhangazi, Osmangazi, Adnan Men-
deres ve Turgut Özal Hızlı Feribotları,
Bostancı Deniz Otobüsü İskelesi ve
UNIQ İstanbul'daki noktalarda lezzet
tutkunlarını bekliyor.

BTA hakkında:

TAV Havalimanları Holding iştiraki
olan BTA, Türkiye, Gürcistan, Ma-
kedonya, Tunus, Umman, Letonya,
Hırvatistan ve Suudi Arabistan olmak
üzere toplam 17 havalimanında,
İstanbul Deniz Otobüsleri'nde ve
Maslak'taki yeni nesil kültür-sanat

ve yaşam merkezi UNIQ İstanbul'da
uluslararası standartlarda yiyecek
içecek hizmeti sunuyor. Yaklaşık
700 aşçısıyla günde yaklaşık 100
binin üzerinde kişiyi ağırlayan BTA,
konuklarına dünya mutfaklarının
zengin menü seçeneklerini yaklaşık
60 bin metrekare alanda ve 350'yi
aşan noktada sunuyor. BTA'nın 2006
yılında kurduğu Cakes&Bakes üretim
tesisi ise günümüzde Türkiye'nin
en büyük gıda üretim tesislerinden
biri konumuna gelmiş bulunuyor.
Cakes&Bakes bugün ayda 7 milyon
adet üretim hacmiyle, içlerinde
dünyaca ünlü fast-food ve kahve
zincirlerinin de bulunduğu 130 mar-
kaya 2.500 aktif reçeteyle endüstriyel
ölçekte butik üretim sunuyor. Ayrıca
tesiste ayda 90 ton lokum üretimi de
gerçekleştiriliyor. Şirket, TAV Airport
Hotel markasıyla İstanbul Atatürk Ha-
valimanı'nda 2004'ten, İzmir Adnan
Menderes Havalimanı'nda ise 2015
yılından bu yana işletmecilik yapıyor.
BTA, hizmet kalitesini ISO 9001:2008
Kalite Yönetim Sistemi belgesiyle de
güvence altına almış bulunuyor.

14.000 yıllık
Anadolu Mutfak Kültürü'nün
sırlarını keşfetmeye
devam ediyoruz.



Capitol AVM - Altunizade
Uniq İstanbul - Maslak
Atatürk Havalimanı İç Hatlar Terminali - İstanbul - Adnan Menderes Havalimanı İç Hatlar Terminali - İzmir
Esenboğa Havalimanı İç Hatlar Terminali - Ankara - Milas Bodrum Havalimanı - Muğla
Yalova, Yenikapı, Bursa Güzelyalı İDO Hızlı Feribot İskeleleri



tadindaanadolu.com

BTA

tadindaanadolu f tadindaanadolu t tadindanadolu

ÜLKER BİZİM KREMA'DAN ŞEFLERE ÖZEL LEZZET



Ev dışı tüketim alanında hizmet veren profesyonellere, doğru ürün, doğru fiyat, doğru zamanlama ve üstün hizmet anlayışı ile ulaşmayı hedefleyen Ülker Eksper, mükemmeli arayan şefler için geliştirdiği yeni ürünü Ülker Bizim Crema'yı sektör temsilcilerinin önemli isimleriyle buluşturdu.



Ülker Eksper "Ülker Bizim Crema"yı Wyndham Grand Kalamış Hotel'de düzenlediği özel etkinlikte tanıttı.

Ünlü şefler ve basın mensuplarından oluşan katılımcılar, düzenlenen workshopta Şef Mehmet Yalçınkaya'nın Bizim Crema ile yaptığı birbirinden lezzetli menüleri tattı. Katılımcılar aynı zamanda Ülker Bizim Crema'nın performansını test etme şansı da elde etti.

Ülker Eksper Pazarlama Müdürü Onur Moralar, etkinlik hakkındaki görüşlerini şu cümlelerle aktardı:

"Bildiğiniz gibi krema, şefler için çok önemli bir ürün. Sıcak ya da soğuk uygulamalarda, birçok reçetede krema olmazsa olmaz ürünlerden. Dolayısıyla mutfaktaki yoğun çalışma ortamında kremanın şeflere herhangi bir olumsuz durum yaşatmaması gerekiyor, hayatlarını kolaylaştırması gerekiyor. Buradan yola çıkarak geliştirdiğimiz ürünümüz ile şeflerimiz sıcak ve soğuk tüm uygulamalarda

alternatif bir kremaya ihtiyaç duymadan tek bir ürünle yani Ülker Bizim Crema ile kendi ellerinden çıkan mükemmel lezzetlere lezzet katacaklar.

Süt ve bitkisel yağın mükemmel uyumu ile geliştirilen Ülker Bizim Crema, %32 yağlı, şeflerin beklediği kıvamda, sıcak ve soğuk uygulamalarda yüksek performansı ile dikkat çekiyor.

Ülker Bizim Crema, ısı ve aside dayanıklı, kesilme yapmayan, şeker içermeyen, çırpma uygulamasına uygun, yüksek sıcaklıklara dayanıklı, sıcak uygulamalarda ideal kaplama özelliği ve lezzeti ile şeflerin yeni tercihi olacak.

Etkinlik öncesinde yaptığımız iletişim çalışmalarında ve tanıtımlarda şeflerimiz için bir performans ürünü geliştirdiğimizi ve 'Beğenmeyen Yok' sloganı ile desteklediğimizi anlatıyorduk. İletişim çalışmalarında söylediklerimiz workshopta tescillenmiş oldu."



Yeni Ticaret Kapıları Açar

Messe Stuttgart
Ares Fuarçılık



IBATECH

12. ULUSLARARASI EKMEK, PASTA MAKİNELERİ, DONDURMA, ÇİKOLATA VE TEKNOLOJİLERİ FUARI

12-15 NİSAN 2018

İSTANBUL FUAR MERKEZİ
CNR EXPO, YEŞİLKÖY
İSTANBUL - TÜRKİYE

www.imatech.com.tr

Destekleyenler



REPUBLIC OF TURKEY
MINISTRY OF ECONOMY

Messe Stuttgart Ares Fuarçılık Ltd. Şti.

Tel: +90 212 284 11 10 • Fax: +90 212 284 10 01

www.messe-stuttgart.com.tr • info@messe-stuttgart.com.tr

[messe.stuttgartares](https://www.facebook.com/messe.stuttgartares) [AresMesse](https://www.instagram.com/AresMesse) [messe-stuttgart-ares](https://www.linkedin.com/company/messe-stuttgart-ares) [messe_stuttgart_ares](https://www.youtube.com/channel/UC...) [imatech_fuari](https://www.youtube.com/channel/UC...)

“2016'da
114 Ülkeden
74.536
Ziyaretçi”

1-2-3-4-8. Salon
50.000 m²

Gelişmekte olan pazarların
muazzam potansiyelini
keşfedin.
Şimdi Kayıt olun!





TÜRKİYE’NİN EN BÜYÜK KAYAK MERKEZİ

Türkiye’nin en büyük kayak merkezi olan Uludağ, kış turizmi denildiğinde akla ilk gelen yer oluyor. Kayak malzemeleri satış, kiralama ve kayak hocalarından ders alma hizmetleri sunulurken; alışveriş merkezleri, yeme içme-eğlence yerleri ve sağlık ocağı hizmetlerinden de yararlanabilirsiniz.

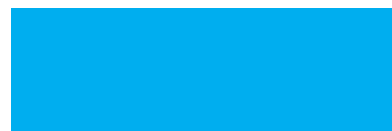
1933’te Uludağ’a bir otel, bir de muntazam şose yol yapılmış, böylece bu tarihten itibaren Uludağ kış kayak sporları için bir merkez haline gelmiştir. Düzenli otobüs seferlerinin başlaması buraya ilgiyi daha da artırmıştır. Sonradan asfaltla kaplanan bu yol Uludağ’ın Kadiyayla hariç bütün yerleşim birimlerini doğrudan Bursa’ya bağlar.

Uludağ modern dağ tesisleri, 1963’te hizmete açılan ve 2014’te yenilenen Türkiye’nin ilk teleferiği, dördüncü büyük kent olan Bursa’nın hemen yanında olması ile dağ ve kış turizminin merkezi olmuştur. Uludağ Türkiye’nin en büyük kayak merkezidir.

Yol durumunun uygunluğu, uzun kış mevsiminde (Ekim-Nisan arası) kar

bulunması, eşsiz manzaraları buraya turist çekmektedir. Dağın doruk noktasından açık havada İstanbul, Marmara Denizi ve civara yakın yerlerin görünmesi buraya ayrı bir özellik katmaktadır. Doğu, kuzey eteklerinin Bursa Ovası’na yakın yerlerinde sıcak su kaynaklarının bulunmasından burada kaplıcalar meydana gelmiştir. Bursa’nın Çekirge semtindeki bu kaplıcalar pek çok hastalığa şifa olmaktadır.

Uludağ’da 15 adet özel ve kamuya ait 12 resmi konaklama tesisi vardır. Bunlara ait pek çok telesiyey ve teleski hattı mevcuttur ve hepsi tüm işletmecilerin ortak olduğu Uludağ Kayak Merkezi A.Ş. şirketi tarafından tek elden yönetilmektedir.



Her mevsim turizm cenneti Uludağ’a, Zirve’den bakın



Nefis kahvaltıları ve spesiyal pide çeşitlerinden ev yapımı mezelere, meşhur salataları ve özel pizzalarından yöresel ve nefis tatlılarına kadar farklı lezzetleri buluşturan **Zirve Restaurant** haftanın 7 günü Uludağ’ın yeni merkezinde sıklığı ve lezzeti sunuyor.

En keyifli anların adresi

0224 285 24 27

0542 823 52 16

info@uludagzirvetesisleri.com / satis@uludagzirvetesisleri.com

Uludağ Zirve Tesisleri Uludağ 2. Oteller Bölgesi Kurbaga Kaya
Teleferik İstasyonu Üst Katı Osmangazi/ BURSA



Mutluluğun gökyüzündeki
yeni adresi

QUBBE GAYRETTEPE

Qubbe Gayrettepe panoramik nadide İstanbul manzarasıyla 1 Mayıs 2017 tarihinden itibaren başta sevgili İstanbullular olmak üzere yurt içi ve yurt dışı misafirlerinin mutluluklarına ev sahipliği yapmaya başladı.



Özel ve şık tasarımıyla şimdiden birçok kişinin hayallerini süslemeyi başardı.

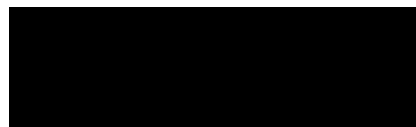
Qubbe Gayrettepe Dedeman İstanbul Otel; roof katında düğün, nişan, kına, doğum günü, kurumsal etkinlikler, özel davetler, baby shower ve evlilik teklifi gibi özel anları unutulmaz kılmak için profesyonel ekibi ve VIP menüleri ile mutluluklara ev sahipliği yapıyor. Qubbe Gayrettepe, misafirlerine; müzik, süsleme, DJ ve Gayrettepe Dedeman Otel'de konaklama gibi hizmetlerini bedelsiz sunuyor. Ayrıca çözüm ortaklarıyla birlikte, her türlü dekorasyon süsleme, fotoğraf hizmetleri ve orkestra gibi davetlerinizi güzelleştirecek ayrıntılarda yanınızda oluyor.

İlk mekanı Maslak'ta açılan Qubbe markası, Kasım 2010 yılından bu yana 1500 davete ev sahipliği

yaparak, 125 bin kişinin hafızasında mutlu anılarla kaldı. Kısa sürede hizmet kalitesi ve popülaritesiyle yerli ve yabancı basında geniş yer buldu. Özel menüleri ve konseptiyle yerli ve yabancı misafirlerinin tercih ettiği popüler mekanlar arasına girdi.

Bedri Rahmi Eyüpoğlu'nun dediği gibi
İstanbul deyince aklıma martı gelir
Yarısı gümüş, yarısı köpük
Yarısı balık yarısı kuş
İstanbul deyince aklıma bir masal gelir
Bir varmış, bir yokmuş...

Size bu şiiirdeki İstanbul'u yaşatacak Qubbe Gayrettepe, 150 kişilik gala oturma düzeni, 200 kişi kokteyl kapasitesi ile bir yanda Boğaz Köprüsü, bir yanda Kız Kulesi ve diğer yanda Tarihi Yarımada manzarası ile masal gibi davetler yaşatmak için sizleri bekliyor.



TEPE GOURMET CATERING FAALİYETLERİNE BAŞLADI

Türk mutfağı başta olmak üzere; Peru, Vietnam, Fransız, İtalyan mutfakları ve orijinal sunumları ile A Plus hedef kitleye yönelik kurulan Tepe Gourmet açıldı.

Tepe Gourmet; yabancı dilde yemek sunumları ile Boğaz'daki VIP yatlarda, özel yalı partilerinde, kurumsal firma etkinliklerinde nitelikli işler ile gastronomi dünyasında çalışmalarına başladı.

Özellikle markalı şeflerle çalışan firma kaliteyi uygun fiyata sunma çabası içerisinde.

Otel ve plazalarda da yiyecek içecek departmanlarının özelleştirilmesi konusunda başlayan yeni akımda İstanbul'un en elit mekanları Tepe Gourmet ile çalışacağı benziyor.

Operasyon başında

Sardunya Catering'den Pınar Özçaltepe ve tecrübeli ekibinin olması, işlerinde ne kadar titiz olacaklarının önemli bir göstergesi.

Tepe Gourmet, ülkemizin mutfaklarının sadece restoranların içinde temsil edilmesi alışkanlığını değiştiriyor. Marka haline gelen şeflerle Outside Catering olarak tüm dış etkinliklerde de hizmeti müşterinin ayağına getiren firma; önemli bir boşluğu dolduracak.

Özellikle kongre ve seminer firmalarına sunduğu hizmet ve düğünlerin yanı sıra sunumlarındaki zarafet ile sektöre yeni bir çıta kazandıracak.



DÜNYACA ÜNLÜ ŞEF HAYATINI KAYBETTİ

Bir dönem Türkiye’de de lüks bir restoranı bulunan İtalyan **Şef Antonio Carluccio** hayatını kaybetti. Carluccio, restoranların yanı sıra Şef Gennaro Contaldo ile birlikte yemek programı yapıyordu.

Carluccio’s restoran zincirinin Kurucusu İtalyan Şef Antonio Carluccio 80 yaşında hayatını kaybetti. Carluccio’nun menajeri tarafından yapılan açıklamada “Carluccio bu sabah hayatını kaybetti” ifadesine yer verildi.

Carluccio’nun ölüm sebebi açıklanmazken, restoran zincirinden yapılan açıklamada ise, “Antonio’nun ismi sadece kapımızda yazmıyor, kalbi ve ruhu da lokantamızda” denildi.

Restoran zincirinden yapılan açıklamada ise, “Antonio’nun ismi sadece kapımızda yazmıyor, kalbi ve

ruhu da lokantamızda” ifadesine yer verildi. Carluccio’nun İstanbul’daki lokantaları kapanmıştı.

Carluccio, lokantasının yanı sıra birçok yemek kitabı yazmış ve Gennaro Contaldo ile birlikte bir TV programı yapmıştı.

Carluccio, bir restoranla başlattığı işletmecilik kariyerine dünya çapındaki 90 restoran ve yaklaşık 150 milyon dolarlık bir gastronomi imparatorluğuyla devam etti. Türkiye’de sadece Atatürk Havalimanı’ndaki restoranı kalan Carluccio’nun restoranlarında yaklaşık 3.200 kişi çalışıyor.



TARİHİM, TARİFLERİM KADAR DEĞERLİ:

#BENTÜRKMUTFAĞI

Gelecek nesiller de görebilsin diye Türk mutfağının değerlerine sahip çıkıyoruz.

METRO
TOPTANCI MARKETİNİZ

Türk mutfağının eşsiz zenginliğini anlatıyor

“GELECEK NESİLLER DE GÖREBİLSİN DİYE, TÜRK MUTFAĞININ DEĞERLERİNE SAHİP ÇIKIYORUZ”

Yüzyıllardır bu topraklarda yaşayanların ortak değerlerini kucaklayan Türk mutfağına ve değerlerine sahip çıkma misyonuyla hareket eden Metro Toptancı Market, yeni reklam kampanyasında geçmişten günümüze Türk mutfağının içerisinde yer alan farklı zenginlikleri ve tatları etkileyici bir anlatımla izleyiciyle buluşturuyor.



Gelecek nesiller de görebilsin diye
Türk mutfağının değerlerine sahip çıkıyoruz.
**ŞEFLERİMİZİN GELİŞİMİNE
KATKIDA BULUNUYORUZ.**

#BENTÜRKMUTFAĞI

METRO
TOPTANCI MARKETİNİZ

Metro Toptancı Market, son reklam kampanyasında, tarihten gelen birikimle farklı medeniyet ve kültürleri kucaklayarak zenginleşen Türk mutfağının hikayesini anlatıyor.

Metro'nun Türk mutfağının değerlerini sahiplenme ve gelecek nesillere aktarma misyonunun bir yansıması olan yeni kampanya, Türk mutfağının tarihsel gelişimini ve zengin kültürünü gözler önüne seriyor.

**Reklam kampanyası
#BENTÜRKMUTFAĞI etiketiyle
izleyiciyle buluşuyor**

Kampanyanın ana filminde; Türklerin Anadolu'ya girişinden günümüze kadar gelen süreçte Türk mutfağının farklı kültür ve medeniyetleri deneyimleyerek, bu deneyimlerle nasıl zenginleştiği aktarılıyor. #BENTÜRKMUTFAĞI etiketi ile paylaşılan içeriklerde Türk mutfağının değeri ortaya konuyor.

Ana filmi destekleyen üç tamamlayıcı filmde ise, Metro Toptancı Market'in gelecek nesillerin de Türk mutfağının bu zenginliklerini tadabilmesi için hayata geçirdiği değer yaratan projelerden bahsediliyor. İlk



Gelecek nesiller de görebilsin diye
Türk mutfağının değerlerine sahip çıkıyoruz.
**BUGÜNÜN BALIĞINI
YARINA DA BIRAKIYORUZ.**

#BENTÜRKMUTFAĞI

METRO
TOPTANCI MARKETİNİZ

filmde, Metro'nun yerel üretici ve kooperatifleri destekleyerek yerel ve coğrafi işaretli ürünlere verdiği önemin altı çizilirken, ikinci filmde sürdürülebilir balıkçılık ve hayvancılık alanında yapılan izlenebilirlik çalışmalarına değiniliyor. Üçüncü film ise Türk şeflerinin dünyada hak ettikleri yere gelmeleri için Metro'nun, şeflerin gelişimine sağladığı desteği konu alıyor.

Yaratıcı süreci Medina Turgul DDB reklam ajansı tarafından hayata geçirilen “#BENTÜRKMUTFAĞI” kampanyasının reklam filmlerini Fatih Kızılgök yönetti.

Metro'nun “#BENTÜRKMUTFAĞI” kampanyası, televizyonun yanı sıra radyo, gazete, dergi, açık hava, sinema ve dijital kanallarda kamuoyuyla buluşuyor.

*Metro Toptancı Market,
25 ülkede 750'den fazla
mağazayla hizmet vermektedir.
Dünya çapında 100.000'den
fazla çalışanı olan şirket, tüm
dünyada 21 milyon profesyonel
müşteriye hizmet vermektedir.*

Gelecek nesiller de görebilsin diye
Türk mutfağının değerlerine sahip çıkıyoruz.

YEREL VE COĞRAFI İŞARETLİ ÜRÜNLERİ DESTEKLIYORUZ.

#BENTÜRKMUTFAĞI

METRO
TOPTANCI MARKETİNİZ

ENGELSİZ BİR YAŞAM MÜMKÜN!

3 Aralık Dünya Engelliler Günü'nde, Merhaba Pastanesi'nde düzenlenen workshopta Küçükçekmece Özel Eğitim İş Uygulama Okulu öğrencileri bir araya gelerek cupcake yaptı ve oldukça keyifli zaman geçirdi. Öğrencilerin etkinlik sırasındaki pozitif enerjileri ve son derece aktif olmaları 'engelsiz bir yaşamın' mümkün olduğunu kanıtladı.



Merhaba Pastanesi'nde düzenlenen etkinlikte Pasta Sanatı lezzetleri ikram edildi. Veliler ve öğrenciler; eklerden yaş pastaya, makarona kadar birçok Pasta Sanatı ürününü deneme fırsatı elde etti.

Küçükçekmece Özel Eğitim İş Uygulama Okulu Müdürü Selamettin Tunç, projenin Küçükçekmece Meslek Eğitim Merkezi'yle ortaklaşa yapıldığını ve Merhaba Pastaneleri'yle yapılan görüşmelerin ardından bir araya gelindiğini belirtti.

Okul olarak açılışlarının 4. yılında olduklarını anlatan Tunç, her türlü projeye açık olduklarını ve açıldıklarından beri her yıl çeşitli faaliyetler düzenlediklerini anlattı.

Küçükçekmece Özel Eğitim İş Uygulama Okulu'nda, öğrencilere yemek yapmaları ve öz bakım becerilerini geliştirmeleri için uygulama dersleri veriliyor. Etkinlikler öğrencileri sosyal açıdan geliştirirken toplumda da farkındalık yaratıyor. Öğrencilerin öğrenmeye olan motivasyonunu artırıyor, onları hayata hazırlıyor.

Okul Müdürü Selamettin Tunç şöyle konuştu:

"Bu etkinlikler bizim gibi özel eğitim okulları için vazgeçilmez hale gel-

meli. Öğrencilerin hepsi çok mutlu, sizler de görüyorsunuz. Çocuklarımız gittikleri her yere neşe katıyorlar. Hem sosyalleşiyorlar, hem de özel eğitimin ve engellinin ne olduğu konusunda toplumun fikir sahibi olmasını sağlıyorlar.

Daha önce velilerimiz ve vatandaşlar engelli çocuklara karşı çekingen duruyorlardı. Ama sosyal faaliyetler yapıldıkça çocukların korkulacak bir tarafı olmadığını gördüler.

Yıllarca eğitim almamış, hiç okula gitmemiş öğrencilerimiz var. Okula ilk başladıklarında çekingen, saldırgan davranabiliyorlardı. Şu anda birlikte istiklal Marşı söylüyoruz, törenler kutluyoruz, müzik etkinlikleri düzenliyoruz. Etkinlik pazar günü düzenlenmesine rağmen tüm velilerimiz uykusundan, özel işlerinden ödün vererek buraya geldiler. Bizi her konuda desteklediler."

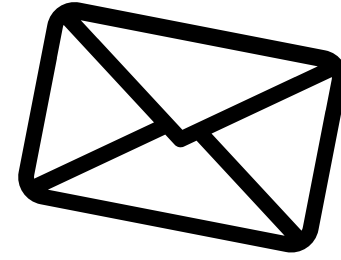
Tunç, özel eğitim alan öğrencilerin istihdam sorununa da dikkat çekti. Tunç: "Şu an mezun olduklarında gidebilecekleri bir üniversite maalesef yok. Aileleriyle evlerine kapanmak zorundalar." şeklinde konuştu. Küçükçekmece Mesleki Eğitim Merkezi Müdürü Lütfi Demir projenin gerçekleşmesinde büyük desteklerde bulundu.



Okul Müdürü Selamettin Tunç: "Engelli öğrencilerimize istihdam sağlamak için firmalarla görüşüyoruz. Bu konudaki her türlü projeye ve teklife açığız. Onları mezun olduktan sonra iş yaşamına kazandırmak istiyoruz." dedi.

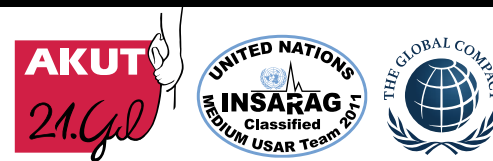
Proje Sorumlusu olarak; Küçükçekmece Mesleki Eğitim Merkezi Yiyecek İçecek Hizmetleri alanında Uzman Öğretmen Semra Dalkıran, Merhaba Pastaneleri ile iletişime geçti. 3 Aralık Dünya Engelliler Günü'nde hayata geçirilen "El Ele Engel Tanımıyoruz" projesi, Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün onayı ve Merhaba Pastaneleri'nin desteğini alırken, Gıda Mühendisi Figen Yılmaz ve Proje Koordinatörü Müdür Yrd. Şule Erdoğdu da proje için emek harcadı.

İyi Günde siz



AKUT YAZ
2930'A
MESAJ AT,
GELECEKTE DAHA ÇOK CAN İÇİN
UMUT OL!

Her bir SMS için bağış bedeli 10 TL'dir. Gönderilen her kısa mesaj, 1 standart SMS olarak ücretlendirilecektir. Bu kampanya tüm GSM operatörleri için geçerlidir.



Kötü Günde BİZ



ÇÖLYAK VE GLÜTENSİZ BESLENME

Çölyak hastalığı (glütene duyarlı enteropati) genetik olarak yatkın kişilerde, ince bağırsağı etkileyen inflamatuvar bir bozukluktur. Toksik çevresel tetikleyiciler buğday prolamini (gliadin) ya da arpa ve çavdarın buna benzer bölümüdür. Yulafın buğdayla aynı yerde yetişmesi, işlenmesi veya depolanması ile çok az bulaşmada bile duyarlılık gözükmemektedir. Belirtiler diyetteki glütene çıkarılması ile düzelir ve glütene yeniden verilmesiyle tekrarlar. Çölyak tek bir çevresel tetikleyenin başarıyla tanımlandığı otoimmün bozukluklara iyi bir örnektir.



Nursel EROĞLU
Beslenme ve Diyet Uzmanı
dytnurseleroglu@gmail.com

Çölyak %1 görülme sıklığı ile Kuzey Avrupalıları belirgin olarak etkiler. Kadın ve erkek cinsiyet farkı hastalığın görülmesi üzerine çok az bir fark yaratır. %10-15 birinci derece akrabalar etkilenir. Tek yumurta ikizlerinde %70 sıklıkla görülebilir. Bu veriler çölyak hastalığında güçlü bir genetik etkiyi düşündürmektedir.

Klinik belirtilerinde; kilo kaybı, steatore (yağlı dışkı), karın şişliği, osteomalazi (azalmış kemik yoğunluğu) görülmektedir. Hastaların bazısında konstipasyon (kabızlık) olsa da, sıklıkla iritabl bağırsak sendromuna (İBS)

benzer karın semptomları olan distansiyon (gerginlik/şişlik), şişkinlik ve ishale ortaya çıkar. Anemi (kansızlık), nefes darlığı ve solukluk görülebilir. Demir ve folat (folik asit) emiliminin bozulması bağırsak yüzeyinde kanama ile kan kayıpları sonucu anemi yaygın olarak gözlenir. Yaklaşık %15 oranında B12 düzeyi düşüktür.

Tedavisiz hastalar, seyrek olarak tremor (titreme), tetani (kasılma), kişilik değişimleri ya da osteomalazinin (kemik yoğunluğunun azalması) kliniğine yol açan hafif hipokalsemi (kalsiyum azalması) ve hipomagneze-

Son yıllarda popüler bir beslenme tercihi haline gelen glütensiz beslenme, kimi için zayıflama, kimi için moda, kimi için de daha sağlıklı olma düşüncesi ile bazen de bilinçsizce uygulanmaktadır.



miye (magnezyum azalması) sıklıkla sahiptir. Yağ malabsorpsiyonu (emilim bozulması) yağda eriyen A, D, E, K vitaminlerinin eksikliği ile birliktedir.

Tedavide yaklaşım

1-Bilinçlenme ve eğitim.

Çölyak hastalığının tek tedavisi diyetten glüten içeren gıdaların uzaklaştırılmasıdır. Tanı alındığında veya şüpheli vakalarda, diyetisyen eğitimleri ile glütene tanımak ve glüten içeren gıdaların öğrenilmesi çok yararlıdır.

2- Glütensiz diyet uygulamaları

Diyetisyenin önerdiği kişiye uygun planlanmış glütensiz diyeti hasta mutlaka uygulamalıdır. Önemi ve hastalığın seyrine etkisi iyice kavratılmalıdır. Glüten içeren gıdaların listesini diyetisyeninden almalıdır. Kişi ayrıca etiket okuma yetkinliğini kazanmalıdır.

Diyetten buğday, arpa, çavdar ve yulaf çıkarılır. Ayrıca bunları içeren tüm gıdalar; bisküvi, kraker, erişte, makarna, ekmek, simit, hazır çorbalar, un katılan gıdalar, irmik, bulgur, tarhana, gofret, puding gibi gıdalar da tüketilmemelidir.

Diyetisyenin reçete edeceği glütensiz ürünler tüketilebilir. Glütensiz ekmek veya glütensiz un ile çeşitli sağlıklı ve lezzetli tarifler geliştirilebilir.

3- Laktozsuz diyet

Bağırsak yüzey tahribatına bağlı olarak laktaz eksikliği gelişebilir, bu nedenle çölyak hastalarının diyetlerinde süt ve ürünleri laktozsuz yer almalıdır. Kemik yoğunluğunun korunması için süt ve ürünlerinin önemi büyüktür. Diyetisyen önerisi ile laktozsuz süt ürünleri diyetin içinde bulunmalıdır.



4- Vitamin eksikliğine dikkat

Çölyak hastalarında demir, B12, folik asit, kalsiyum, magnezyum ve yağda eriyen A, D, E, K gibi vitamin ve minerallerin eksikliğine sıkça rastlanmaktadır. Bu nedenle hem diyetssel alım için besin seçiminde hem de takviye olarak desteklenmelidir.

Glütensiz beslenme

Son yıllarda popüler bir beslenme tercihi haline gelen glütensiz beslenme, kimi için zayıflama, kimi için moda, kimi için de daha sağlıklı olma düşüncesi ile bazen de bilinçsizce uygulanmaktadır.

Sağlıklı kişilerde gluten içeren gıdaların herhangi bir zararının olmadığını bilimsel çalışmalar göstermiştir. Zayıflama üzerine etkileri yeni yeni araştırılmış fakat glütenli ekmek ile glütensiz ekmek arasında bir fark bulunamamıştır.

Genel olarak karbonhidrat tüketiminin azaltılması kalori dengesini etkileyeceği için zayıflamanıza yardımcı olabilir.

Bağırsak hastalıklarında gluten yükünün diyet içinde azaltılmasının yararlı olduğu görülmüştür.

Özetle her şey bir denge içinde olmalıdır. Çok fazla rafine beyaz un tüketimi sağlık için zararlıdır. İçerisinde gluten olmasa bile şişmanlık, tip 2 diyabet, yüksek tansiyon veya kalp damar hastalıklarına zemin hazırlayabilir.

Dengeli ve çeşitli beslenmeniz dileğiyle...

“Çölyak hastalığının tek tedavisi diyetten gluten içeren gıdaların uzaklaştırılmasıdır. Tanı alındığında veya şüpheli vakalarda, diyetisyen eğitimleri ile gluteni tanımak ve gluten içeren gıdaların öğrenilmesi çok yararlıdır.”



GÜVENLE KULLANIN DİYE

ÖZENLE ÜRETİYORUZ

www.altinbasakmutfak.com.tr



ALTINBAŞAK MUTFAK EŞYALARI SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

Yenidoğan Mah. Rami Kışla Caddesi Erka Balata Sokak No:13/A Bayrampaşa / İSTANBUL

☎ 0212 612 10 02

☎ 0212 612 10 17

✉ info@altinbasakmutfak.com.tr

CENNETİN EN ZENGİN ARMAĞANI

1980'ler; Bizim evin penceresinden baktığınızdaki sahne; ayağında tokyo terlikle bizim Mustafa Amca, sokaktaki zeytin ağacı üzerinde zeytin topluyor, ağacın altında eşi Halime Hanım. Mahallenin çocukları da sağa sola top gibi yuvarlanan zeytinlerin peşinde...

1990'lar; Eşim beni çağırıyor ama benim gelmeye niyetim yok, çünkü ağacın tepesindeyim aynı Mustafa Amca gibi ağacı incitmeden zeytinleri topluyorum, yere yuvarlananları mahallenin çocukları kapışıyor. Püf noktası; "plastik tokyo terlik". Parmaklar terliğin önünden çıkıp ağacın dalını maymun zarafetinde kavrayacak!

2017. Eşim yine beni çağırıyor ama benim gelmeye niyetim yok; çünkü ağacın altındayım, bu sefer mahallenin çocuklarından birine işi öğretiyorum. "Ağacı küstürme! Nazik davran, toplarken cahil gibi sopayla vurma!" diyorum. Çocuğun ayağında eski tokyo plastik terlik! Beyaz olan eski tipler bu iş için daha uygun, aklınızda olsun.

Zeytincilik bölgesel bir sanat, bilgisi nesilden nesile binlerce yıl boyunca geçmiş. Anadolu/Küçük Asya, İran, Suriye, Filistin'den tüm dünyaya yayılmış olan zeytin ağacı, Çin gibi büyük bir ülkeye ihraç için çok önemli bir kalem.

İnsandan daha uzun ömürlü olan zeytin dünya tarihinde her alanda karşınızda... Zeytinle ilgili örnekler; Kuran'ı Kerim'de Abese süresi 29.

ayet "Zeytinler ve Hurmalar", Hz. Muhammed (sav) orucunu zeytinle açar, Hipokrat MÖ 5.yy'da kolerayı zeytin yaprağı çayı ile tedavi etmiş, Yunan mitolojisinde "Hayat Ağacı" olarak geçmekte, Thomas Jefferson "Zeytin ağacı cennetin en zengin armağanıdır.", Nazım Hikmet - Zeytine Dair

"... Yani, öylesine ciddiye alacaksın ki yaşamayı, yetmişinde bile mesela zeytin dikeceksin hem de öyle çocuk-

lara falan kalır diye değil, ölmekten korktuğun halde ölüme inanmadığın için, yaşamak yani ağır bastığın için, Necip Fazıl Kısakürek, "Zeytin siyahıydı Zeyd'in gözleri, doyamazdı sana bakmaya Ey Nebi", Vincent Van Gogh tablosu "The Olive Grove, 1889". Son bilimsel çalışma olarak bir Türk araştırmacı olan Dr. Furkan Durukan'ın ekibiyle birlikte bulduğu; zeytin içerisindeki Oleuropein maddesinin kanser tedavisinde metastazı



Deniz ORHUN
Şef / Ziraat Müh.

deniz.orhun@klemantin.com



verdiler ve beyaz tokyo plastik terlikle ağaca nazikçe tırmanarak toplamaya devam ettiler. Gençliğimizi çok seviyorum. Akıllı, teknolojiden anlayan ama temel bilimlere ihtiyacı olduğunu bilen bir gençliğimiz var.

Amerika'da bir akım başlatılmış, zeytinyağını diğer yağlar arasında tercih edin diye. Bana da e-mailleri geliyor. Ailem orada yaşadığı için bu toplumsal aktiviteden haberdar. Gelen makale aynen şöyle diyor: "Bir Amerikalı, vücuduna en çok hazır İtalyan salata sosunun içindeki yağdan zeytinyağı alabiliyor. Vücudundaki enflamasyonu önlemek için zeytinyağını diğer yağlara göre tercih etmelisiniz" diyor. Şanslıyız, biz sabah kahvaltıda bile zeytinyağı yiyoruz.

En önemli konular ise yediğimiz yağın kalitesi, yetiştiriciliği, toplanması, sıkımı, depolanması, nakliyatı ve satışı;

Sabah hasadının öğlen, akşamüzeri hasadının ise akşam olmak üzere bekletmeden sıkımı, sıkılan yağların hava temassız özel tanklarda, soğuk depolarda depolanması, yağın içerisindeki bileşenlerin değerini kaybetmemesi açısından çok önemli. Zeytin sıkım yöntemi; zeytinyağının kalitesini, analizini, besin değerini ve aromasını doğrudan etkileyen bir unsur. 23-27 derece aralığında, soğuk sıkım denilen yöntemle zeytinin yağının çıkarılması çok önemli.

İçindeki bileşenler nedir? Ne yapar? Isıya duyarlı olan polifenoller, her molekülde birden fazla fenol grubunun bulunduğu bileşiklerdir. Polifenoller genelde bitkilerde bulunur ve bitkilerin renklenmelerinden, örneğin sonbahardaki yaprak renklerinden sorumludurlar. Polifenoller antioksidan olarak insan vücudunda çeşitli nedenlerle oluşmuş serbest radikalleri kararlı

önlediği çalışmalarla kanıtlanmıştır. İlaç firmaları bu aktif maddeyi sentetik olarak üretmek için çalışmalarını yapmaktadır.

Yunanistan zeytinlerin adaptasyonu diye bir işlem başlatmış. Zeytinizi koruyor, onu değişen çevre ve iklim şartlarına göre uzmanından bilgi alarak yetiştiriyorsunuz. Güzel bir uygulama olmuş, bizim ülkemizde de uygulanması için ben gönüllü olarak yaşadığım bölgedeki sahipsiz ağaçların bakımını yapıyorum. Ağacın cinsi hakkında bilgi veriyorum. Mahalleli yararlınsın. Bu kapının önünü süpürmek gibi bir şey. Geçenlerde sopayla (kimi düşünüyorsa artık) ağacı döverek zeytin toplayan bir komşunun kafasına bir de sopayla bizim mahallenin çocukları vurdu. Sonra adama topladıklarından

hale getirme kabiliyetine sahiptirler. Çeşitli reaktif oksijen türlerini hücrelerden uzaklaştırarak metabolizmayı zinde tutarlar. Düzenli tüketildiğinde kanser, kalp ve damar hastalıkları ve sinir sistemindeki arızalar dahi birçok kronik hastalığa yakalanma riskini azaltmaktadır.

Hücre bazında, elma, nar, üzüm, kakaoda, meyve sularında ve zeytinyağında bulunan polifenollerin kanser oluşumunu ve tümör gelişimini engellediğiyle ilgili kanıtlar bulunmaktadır. Zeytinyağının özelliği ise içerisindeki fenollerin %90'dan fazlasının vücudumuz tarafından emilebilir olmasıdır.

Polifenoller reaktif unsurlara ve kanserli ve mutasyona uğramış hücrelere müdahale edebilmekte, hücre çoğalışını denetleyen ana proteinlerin harekete geçmesini sağlayabilmekte ve kansere bağlı birtakım genlerin ortaya çıkışının önünü kesebilmektedir.

Sıkım ve hasat işlemleriyle asit oranlarıyla 3 çeşit olarak piyasaya çıkan Naturel (Sızma ve Birinci), Rafine, Riviera olan zeytinyağlarından, tüketmemiz gereken Naturel Sızma (Extra Virgin Olive Oil-EVOO), Naturel Birinci (Virgin Olive Oil-VOO). Diğerlerinin yan sanayide kullanılması daha uygun. Dünya nüfusuna üretim nasıl yetecek dersenez;

Çok iyi bir çeşit olan "memeli/memecik" zeytinleri gibi verimi yüksek zeytin ağaçlarının, verimi daha düşük olan bilmediğimiz bir türle aşılmasına karşı yöre insanının mücadelesine katılırsanız, zeytin ağaçlarını kesmezseniz, siz de yetiştiricilik yaparsanız ve tarıma istihdam sağlatırsanız her şey herkese yeter. Anlık cebini dolduran cahil davranışı az zeytinyağı yemekle ilgili bir şey. Güzel olanın tadına baksalar "para" bile o kadar lezzetli gelmez.

Bunları yazıyorum çünkü şu an elimdeki fotoğraflar ve videoları görseniz sektörü ancak bilinçli tüketicinin kur-

tarabileceğini anlarsınız. Büyük olarak bildiğimiz firmaların; depolama, sıkım için bekletme, hijyen, nakliyat gibi konulara özen göstermesini temenni ederim. Şu an bazı büyük üreticiler yağı karma bir şekilde toplatıyor, asit oranına bakılmıyor, içinde %4, %8'lik asit oranı olan yağlar var, hepsi karma ediliyor. Özel ısı veren basınçlı işlemlerle asit oranı %0,5'e düşürülüyor ancak fenol bileşenler ve besleyici unsurlar bu işlemler sırasında gerçek önemini, değerini kaybediyor. Bunları nisan ayında kampanya maskesi altında, yüksek fiyatlara "Riviera" olarak "kızartmalarda kullanılmak zeytinyağı" gibi pazarlamacıların ve yukarıda bahsettiğim gibi "uzman görünümü ama az zeytinyağı yiyen" kişilerin kullandığı yanlış bir bilgiyle alıyoruz.

Doğru işlenmiş zeytinyağını tüketerek vücudunuza yarar sağlarsınız. Her zeytinyağı iyi zeytinyağı değildir. Yanma derecesi diğer yağlara göre düşük olduğundan zeytinyağının kızartma yaparken kullanılması uygun değildir. Susam yağının yanma noktası 210°C iken, fındık yağının yanma noktası 221°C, ayçiçek yağının 227°C, avokado yağının yanma noktası 271°C, zeytinyağının ise işleniş şekline göre 160°C ile 199°C arasında yanma noktasının derecesi değişmektedir. Bu nedenle kızartmalarda kullanılmaz. Zeytinyağı, yemeklere, yemeğin ateşten alınmasına yakın konur. İlk sıkımın rengi yeşile döndüktür ve yeşil zeytinken asidi yüksek, oksidasyonu düşük olur; bu nedenle tadı boğazınızı daha çok yakabilir.

Şu an ülkemizde bazılarının isimlerini burada vereceğim olan çeşitli isimlerle anılan zeytinlerimiz yetişmektedir. Akhisar Domat, Edremit/Ayvalık (Edremit Yağlık, Şakran, Midilli, Ada zeytini), Büyük Topak Ulak (Topak Aşı Tarsus), Çakır, Çekişte (Kırma, Me-

“Çizik zeytin ne kadar az çizilirse salamurada olma süresi uzar ama daha etli olur. Ayrıca daha az yağlı olduğundan, yeşil zeytin soframıza geldiğinde de siyaha göre daha az kalorilidir.”



“Eğer zeytin sofralık yeşil zeytin olarak değerlendirilecekse, rengi sarı-mor arası rengi aldığı zaman toplanıp işlenmeli. Zeytin bu esnada daha az yağlanmış, dokusu yumuşamamış ve serttir.”

meli), Çelebi, Çilli (Provans, Goloz) Edincik Su (Erdek Su, Su zeytini), Eğriburun (Nizip), Erkence (İzmir Yağlık, Erken Yağlık), Gemlik (Triliye, Kaplık, Kıvırcık, Kara), Halhalı (Derik), İzmir sofralık (İzmir), Dilmit, Hurma Karaca, Karayaprak, Kalembezi (Nizip), Kan Çelebi, Kalamata, Kilis, Kiraz (Topan Kiraz, Oval Kiraz), Manzanilla, Memecik (Taş arası, Aşiyel, Tekir, Gülümbe, Şehir, Yağlık), Memeli (Emiralem, Çekişte, Ak Zeytin), Nizip Yağlık, Samanlı (Tatlı zeytin), Haşebi (Altınözü, Hatay), Sarı Ulak (Tarsus), Saurani (Savranı), Tavşan Yürek (Ters Yaprak), Uslu (Akhisar), Yağ Çelebi (Gaziantep) Bu konuda bilgilerini bizlerle paylaşan Prof. Dr. Recep EFE, Prof. Dr. Abdullah SOYKAN, Doç. Dr. İsa CÜREBAL, Yrd. Doç. Dr. Süleyman SÖNMEZ, "Zeytin 2012 Araştırma Notları", Edremit Ticaret Odası'na, teşekkür ederim.

Zeytinyağı üretimini firmalara bırakalım, zeytin kurulumunu evimizde yapalım. Zeytin hakkında şunları bilmek; diyetimizde, tüketirken, satın alırken, zeytini kurarken ve seçerken faydalı olacaktır:

Eğer zeytin sofralık yeşil zeytin olarak değerlendirilecekse, rengi sarı-mor arası rengi aldığı zaman toplanıp işlenmeli. Zeytin bu esnada daha az yağlanmış, dokusu yumuşamamış ve serttir.

Siyah zeytin olarak değerlendirilecekse; zeytinin siyah rengi çekirdeğine doğru yarı yarıya işleyecek kadar olgunlaşmış olmalı. Bunu zeytin tanesini çekirdeği ortada bırakacak şekilde enine keserek kesitine baktığımızda görebilirsiniz. Dalındayken siyah zeytinin olduğu görülür en iyi hasat zamanı ülkemiz için Kasım ayıdır. Tüketici açısından bakarsak, yeşil zeytin daha ham bir meyvenin ürünü, siyah zeytin daha olgun bir meyvenin ürünüdür bu nedenle, cins ve üretim yanında hasat zamanı da asitlik ve yağ oranlarını değiştirir.

Yeşil zeytin dokusu daha sağlam ve daha az yağlıdır. Daha düşük tuz oranlarında muhafaza edilebilir. Kırma, çizik ve bütün olarak işlenir. En uzun raf ömrü bütün olarak işlenmiş zeytindir. En kısa

dayanma süresi olan ise kırmadır. Çizik zeytin ne kadar az çizilirse salamurada olma süresi uzar ama daha etli olur. Ayrıca daha az yağlı olduğundan, yeşil zeytin soframıza geldiğinde de siyaha göre daha az kalorilidir.

Siyah zeytin daha yağlıdır, dokusu daha yumuşak ve kırılgandır. Bu bakımdan da muhafazası için daha yüksek tuz oranları ister.

Bir diğer farklılık, yeşil zeytin ambalaj suyunun içinde muhafaza edilir, aksi halde rengini koruyamaz ve çok hızlı bozulur. Siyah zeytin ise, özellikle doğal fermente baskı altında üretilmiş olur ve su içinde yumuşayarak, bozulmaya uğrar.

Evde siyah zeytin kurulumu:

Zeytini dalından, dala vurmadan topladıktan sonra iyice yıkayın. 1 kg siyah zeytini 100 gr kaya tuzu ve 3 çay kaşığı sirke ile kurun. Her gün sallayın ki tuz zeytinin her yerine bulaşsın, onu küflenmeden pişirsin. Arada kurduğunuz kabın kapağını aralayarak zeytinin gazını alın. 3 hafta sonra zeytinler yemeğe hazır. Afiyet olsun.

Evde yeşil zeytin kurulumu:

Salamura suyu: 1 kg yeşil zeytin, 2 yk kaya tuzu, 2 çay kaşığı limon tuzu.

Zeytinleri yıkayın. Çizin, 3 hafta aynı suda bekletin, suyunu değiştirin, 1 hafta daha bekletin, sürenin sonunda 2-3 gün suyunu değiştirerek bekletin ve hazırladığınız salamura suyunun içine koyun. 5 gün sonra zeytinler yemeye hazır. Afiyet olsun.

Aldığı yurtiçi ve yurt dışı ödülleri, zeytinin işleniş biçimini bilimselliği ile bilen, tüketici bilinci için çalışan bildiğim kuruluşlar arasında 1908'den beri üretimde olan Herdan, 9. Ulusal Naturel Sızma Zeytinyağı Yarışması Altın Madalyası sahibi Seroliva, 10. Uluslararası Naturel Sızma Zeytinyağı Yarışması Altın Madalyası sahibi Zeytin Hanım markalarını ayakta selamlamalı.

eller yukarı

ÇEVREN SARILDI



Çevreyi saran ve 800 yılda yok olan naylon poşetlere karşıyız!

TPF, Çevre ve Şehircilik Bakanlığı'nın 'sıfır atık' projesini desteklediğini ve Yerel Zincirler Buluşuyor organizasyonu kapsamında yapılacak yarışmada seçilecek bez çantaları kullanarak, bu geçişi kolaylaştıracağını duyurdu. Bu sene onuncusu düzenlenecek YZB 2018'de, bu önemli eylemi merkeze alarak, hem on yılın en iyilerine yer vereceğiz; hem de tüm katılımcıları çevrelerini genişletirken çevre için de iyi bir şeyler yapmaya davet edeceğiz. YZB ON'da buluşalım.



**11-12 Nisan
2018**
Haliç Kongre Merkezi

yzb.com.tr
pazarlama@yzb.com.tr
0 212 266 81 82

@yzbonline
#YZB2018
#EnYilerONda



GLÖBUS
FUAR VE KONGRE YÖNETİMİ

2018'DE MUTLAKA DENEMENİZ GEREKEN YİYECEK VE İÇECEKLER

“Bir umuttur yaşatan insanı.” Yeni yılı umutla karşılama zamanı!

Yeni kararlar almak, bize zarar veren alışkanlıklarımızı değiştirmek, yeri geldiğinde “hayır” diyebilmek, istediğimiz hayatı yaşayabilmek için gelecek planları yapmak... Bunlar için en önemli şey sağlık olduğuna göre beslenme alışkanlıklarını değiştirme ve sağlıklı besinlerle tanışma zamanı! Diyet yapmak tatsız tuzsuz yemekler veya aç kalmak anlamına gelmez. Yemek yemek sosyal bir davranıştır. Doğum günü, yılbaşı, evlilik ve yıl dönümü gibi özel günlerde aklımıza ilk “Ne yiyeceğiz?” sorusu gelir. Hem sağlıklı hem de lezzetli beslenmek mümkün mü?



Perihan KILIÇ
Diyetisyen

periikilic@gmail.com

Sağlıklı bir beslenme programını etkileyen pek çok faktör vardır. Genetik özellikler, çalışma şartları, boy-kilo, besin pişirme alışkanlıkları, yaş, boy, cinsiyet, fiziksel aktivite, fizyolojik ve sosyolojik durum kişiye göre farklılık gösterir. Genlerimizi silah olarak düşünürsek kötü beslenme alışkanlığı da onu tetikleyecek mekanizmadır. Sağlıksız beslenmek; diyabet, hipertansiyon, kalp-damar ve böbrek hastalıklarına yol açabilir. Bu nedenle

“Yeni yıl, yeni kararlar!” mottosu ile harekete geçme zamanı! İşte size 2018’de mutlaka denemeniz gereken sağlıklı yiyecek ve içecekler...

Maş fasulyesi

B vitaminleri, bitkisel protein, diyet lifi ve biyoaktif fitokimyasallar içeren dengeli bir besindir. Antioksidan, antihipertansif, antitümör, antidiyabetik, antimikrobiyal, anti-inflamatuar

etkileri olduğu saptanmıştır. Lif içeriği fazla olduğundan, daha uzun süre tok kalmamızı sağlar. Bağırsak hareketlerini düzenler, kan şekeri dengesi sağlar ve kalp-damar sağlığını korur. Magnezyum içerir. Vejetaryen veya vegan yaşam tarzını benimsemiş kişiler günlük protein ihtiyacını maş fasulyesi gibi bitkisel kaynaklı besinlerden sağlayabilir. Zeytinyağlı yemeği dışında haşlayarak salata ve çorbalarda kullanabilirsiniz.



Maş Fasulyesi



Pomelo



Papaya



Pancar



Matcha

Pomelo

C vitamininden zengin olan pomelo bağışıklık sistemini güçlendirir. Demir emilimini artırmak için C vitamininden zengin besinleri tüketmek gerekir. Pomelo, soğuk algınlığına iyi gelir ve yorgunluk hissini azaltır. Sıvı-elektrolit dengesini sağlayarak kas kramp-lerinin azalmasına yardımcı olur. Anti-aging özelliği vardır. Kırıksıklık gibi yaşlanma belirtilerinin azalmasına yardımcı olur. Yararlı bileşiklerden antioksidan flavonoid içeriği sayesinde kan basıncını düzenler. Greyfurt gibi ilaç-besin etkileşimine sebep olarak ilacı olumsuz etkilememesi için dikkat etmek gerekir. 200 gr yaklaşık 76 kalordir.

Papaya

Papaya, lif, C ve A vitamini içeren tropikal meyvedir. Ayrıca papain adı verilen enzim ve antioksidan karotenoidleri içerir. Özellikle likopen olarak adlandırılan karotenoidlerden zengindir. İçerdiği C vitamini ve likopen sayesinde cildinizi korur ve yaşlanma belirtilerini azaltmaya yardımcı olabilir. İçerdiği antioksidanlar kalp sağlığını korur ve iyi kolesterolü artırabilir. Çalışmalarda papayanın prediyabet, hafif hipotiroidizm ve karaciğer hastalığı olan yaşlılarda oksidatif stresi azaltabileceği bulunmuştur.



Kombucha

Pancar

Pancarda bulunan lipoik asit özellikle diyabet hastalarında sinir hücre hasarının iyileşmesinde yardımcı olur. Stresli bir günden sonra hızlı bir toparlanma için, güzel bir pancar salatası veya biraz pancar suyu sipariş edebilirsiniz. Çalışmalar pancar suyu tüketiminin, kan basıncını düşürdüğünü göstermektedir. Araştırmacılar pancarda olan nitratların pozitif etkisi olduğuna inanmaktadır. C vitamini içeriği ile bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur. 2017 beslenme trendleri arasında da pancarlı veya havuçlu yoğurtlar var!

Matcha

Japon Budistlerin meditasyondan önce konsantrasyonu güçlendirmek ve bedeni arındırmak için içtikleri çaydır. Demleyerek içtiğimiz çaylardan farklı olarak matcha toz olarak suyla karıştırılır. Antioksidan miktarı fazladır. Epigallocateşin gallat içeriği sayesinde kanserden koruyucu etkisi vardır. Çaylar arasında en fazla L-Theanine içeren matcha beyin fonksiyonlarının gelişimi için de oldukça önemli. Diğer bitki çayları gibi, fazla tüketimi karaciğer yetersizliğine sebep olabilir. Günde 2-3 kupadan fazla tüketilmemelidir. Hamile ve emziren anneler, böbrek yetersizliği, mide sorunu ve kansızlığı olan kişiler içmemelidir.

Kombucha

Ana vatanında kombucha diye bilinen bu çay Çinliler tarafından “ölümsüzlük iksiri” olarak adlandırılmıştır. Kombucha denilen çay mantarı bakteri ve mayadan oluşur. B ve C vitaminlerini içerir. Bağırsak fonksiyonlarını düzenler. Antioksidan polifenol içerdiği için kalp-damar sağlığının korunmasında ve kanser riskinin azalmasında yardımcı olur. Bağışıklık sistemini güçlendirir, toksinlerin atılmasını sağlar. Yorgunluk ve halsizliğe iyi geldiği için sporcular da tüketebilir. İçerdiği asetik asit nedeniyle kalsiyum, magnezyum emilimini etkiler. Bu nedenle hamileler ve 4 yaşından küçük çocuklar tüketmemelidir.

Badem sütü

Laktozsuz olduğu için sindirimi kolaydır. Süt ve süt ürünleri tükettiğinizde gaz, şişkinlik ve sindirim zorluğu yaşıyorsanız laktoz ile ilgili bir probleminiz olabilir. Süt şekeri olarak da adlandırılan laktoz, glikoz ve galaktozdan oluşur. İnce bağırsaklarda laktozu sindiren laktaz enzimi vardır. Bu enzim laktozu parçalayarak vücut tarafından kullanılmasını sağlar. Enzim yoksa veya yetersizse laktoz emilemez ve sindirilemez. Kalın bağırsak bakterileri tarafından fermente olur ve gaz, kramp, şişkinlik gibi sorunlara yol açabilir. Buna laktoz intoleransı denir. Özellikle laktoz intoleransı olan kişiler için badem sütü kalsiyum kaynağıdır. Kalorisi azdır, kahve yaparken kullanabilirsiniz. Kahvaltılarınızda smoothie veya yulaf ezmesine ekleyebilirsiniz.



Badem Sütü

Zerdeçal

Zerdeçalın içerdiği curcumin antioksidan, antiviral, antikanserojen, antinflamatuar özellik gösterir. Böylece kanser, diyabet, artrit, alzheimer gibi hastalık risklerinin azaltılmasına yardımcı olur. Özellikle mide, akciğer, pankreas, meme, cilt kanserlerine karşı koruyucudur. Tümör oluşumunu, büyümesini ve çoğalmasını engeller. Curcumin içeriği sayesinde serotonin salgılanmasına destek olur ve depresyona karşı korur. Kendi hazırladığınız meyveli yoğurdunuza zerdeçal ekleyebilirsiniz. Bal ile karıştırıp soğuk algınlığına karşı tüketebilirsiniz.



Zerdeçal



Siyah Sarımsak

Siyah sarımsak

Sarımsak, yemeklere lezzet vermenin dışında birçok hastalıkta etkilidir. Ancak keskin kokusu nedeniyle siyah sarımsak alternatif olarak üretilmeye başlanmıştır. Fermantasyon işlemiyle keskin kokusu ve acı tadı kaybolmaktadır. Daha tatlı bir tada sahip olan siyah sarımsağın antioksidan etkisi de daha fazladır. Antiviral, antibiyotik, antihipertansif, antioksidan, antikanserojen, antikoagülan etkilerinin yanında trigliserit ve kolesterol düşürücü etkisi de daha fazladır. Bağışıklık sistemini güçlendirir ve kalp hastalıklarını önlemede yardımcı olur.

Mucize besin yoktur!

Beslenme bir bütündür. Bu nedenle sağlıklı beslenme programında porsiyon miktarlarına dikkat ederek besin çeşitliliği yapılmalıdır. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanarak kalıcı kilo vermek ve hastalık riskini azaltmak mümkün. Porsiyon ölçülerine dikkat ederek, gün içinde değişimler yaparak ve daha aktif bir hayat sürerek kilo kontrolü sağlayabilirsiniz.

Son olarak; en çok ihtiyacımız olan barışın sağlandığı, huzurlu ve insanca yaşayabildiğimiz bir dünyada bol kahkahalı, sağlıklı ve aşk dolu bir yıl diliyorum...



Tatlı ve Pastalarda
Kullanılmak Üzere
Özel Formül



www.pinar.com.tr

PINAR | Profesyonel

KARAMAN'IN KOYUNU SONRA ÇIKAR OYUNU

Osmanlı'da et, beslenmenin en önemli parçalarından biriydi. Et denildiği zaman ise akla koyun eti gelirdi. Eğer mevsimi ise kuzu, değilse koç, yöresel ya da ekonomik tercihe göre keçi, avlak civarında yaşanılıyorsa karaca ya da geyik. Tabii ki ara sıra sığır da yenirdi. Pastırma olarak. Sucuk yapılacaksa gebe inek eti en tercih edilen etti ama yoksa, sığırdan da yapılırdı. Bunun dışında sofraya konmazdı sığır. Savaşta bile parmakla sayılacak kere yenilirdi, o da zor durumlarda.



Kutsi AKILLI

Yemek Araştırmacısı, Özel Aşçı

kutsiakilli@gmail.com

1490 yılında Topkapı Sarayı'na 16356 koyun, 410 ton un ve yaklaşık 200 ton pirinç alınmıştı. Günde kişi başına 3000 kalori hesabıyla, başlıca yiyeceklerin kalorileri hesaplanarak saray mutfaklarının o tarihte yaklaşık 3000 kişiyi beslediği ortaya çıkıyor. Saraydakiler ortalama 380 gr. et, aynı miktarda un -ki 500 gramlık yassı ekmeğin karşılığıdır- ve 185 gram pirinç tüketiyorlardı. Kalorilerinin yarısını ekmekten, üçte birini etten aldıkları görülüyor.

Türk mutfağının belki de en önemli unsuru sayılabilecek Osmanlı Saray

Mutfağı'na alınan etler arasında hiç büyükbaş bulunmaması bize kırmızı et konusunda net bir bilgiyi de aktarıyor; özellikle erken dönem Osmanlı'da sığır eti kullanımı yok denecek kadar az. Özellikle de başat mutfakta.

Gelelim günümüze. Bugün Türkiye'de koyun eti kullanımı günden güne azalmakta. Bunun en önemli nedeni ise koyun etinin ağır kokması. Dederimizin yarattıkları böyle muhteşem bir mutfakta, neden yalnızca kokan bir et kullandığı ise bir muamma. Sadece koyun etini bilseler belki yine bir mantığı olabilir ama Orta Asya'dan

gelen alışkanlıkla at, sığır ve keçi etini de biliyorlar. O zaman neden mutfak ve damak ustası atalarımız bu ağır kokuya tahammül ediyor ve sığır eti kullanmıyordu?

"Eğer imkansız elersen geriye kalan her ne kadar mümkün gözükmese de gerçeğin ta kendisi olacaktır " düsturunu benimseyerek yürüelim; yemeğin kokusuna ve tadına bu kadar önem verilen bir mutfakta, böylesine ağır kokan bir eti, dar gelir seviyesi kullansa bile, zengin ve elit kesim mutfağına sokmaz.



Buradan sonra inanılmazla bakalım bir de. Ya koyun eti kokmuyorsa? Daha doğrusu kokmayan bir koyun eti varsa. En azından insanları koyun etinden uzaklaştıracak seviyede kokmayan...

Osmanlılarda da, Roma ve Bizans örnek alınmış, İstanbul'a yani başkente temel yiyecekleri, özellikle buğday ve eti getirme görevini devlet üstlenmişti. Bildiğimiz şu ki, Osmanlıya et genellikle Balıkanlardan gelirdi. Koyunlar Tuna'nın ötesinden canlı olarak getirilir ve devletin belirlediği bir fiyattan satılırdı. Amaç, baş şehirde kıtlık sonucu çıkabilecek huzursuzluk ve ayaklanmaları önlemektir.

İstanbul'un et ihtiyacını karşılamakla sorumlu olan kişilere "celepkışan" denirdi. Celepkışanlar sabit tutulan fiyatlardan dolayı genelde zarara uğrardı. Bu yüzden kimse celepkışan olmak istemezdi. Celepkışanlar genellikle devlete borçlu ya da serveti şaibeli kişilerden seçilir ve zorla celep tayin edilirdi.

Bu dönemde vasıfsız işçi 4 ile 7 akçe, usta ise 8-12 akçe günlük yevmiye alıyordu. Bir akçeye İstanbul'da ve Edirne'de 1120 gr. et alınabilirken Bursa'da bu miktar 960 grama düşmekteydi. Çünkü hayvanların Boğazdan geçişi fiyatı artırıyordu. Aynı fiyatla 150 gr daha fazla keçi eti ya da 150 gram daha az kuzu eti almak mümkündü.

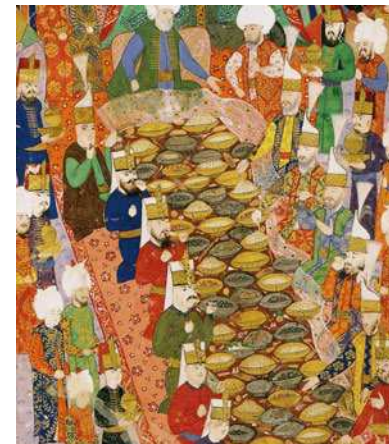
Peki hangi cins koyun geliyordu saraya, İstanbul'a, Trakya'ya ve Bursa çevresine? İş, işte burada düğümleniyor. Bazı Balkan cinslerinin geldiği

muhakkak. Belki Çiyaga da geliyordu ama mutlaka ve mutlaka Kıvrıcık geliyordu. Etinin lezzetiyle ünlenmiş olan Kıvrıcık. Yetmediğinde, Anadolu'dan da koyun getirildiği biliniyor ama bunun da Karayaka, Sakız ya da Dağlıç olduğunu zannediyorum. Şundan eminim ki, Karaman değildi.

Başlığımız şuydu: "Karaman'ın koyunu sonra çıkar oyunu". Koyun, zekasıyla ünlü bir hayvan sayılmayacağına göre, Karaman'ın sonradan çıkabilecek oyunu nedir? Konuyla ilgili, gerçekliği ölçülemeyecek birçok rivayet okudum ama gerçekte atasözünün anlattığı şudur: Karaman ko-kar. Tencereye koyana kadar bir etin Karaman olup olmadığını anlama yolu var mı bilmiyorum ama pişmeye başladığı an anlarsınız. Camı pencereyi açar, onu size satan kasaba ağzınıza geleni söyler, bir daha koyun eti almaya tövbe edersiniz. Olan, yüzlerce yıllık geleneğe ve kültüre olur.

Bugüne dek tanıştığım pek çok gurmenin, şefin ve yemek üstadının bu konuyu bilmediğine şahit oldum. Türkiye'de kaç gurmenin önüne konan farklı 4 tabaktaki koyun etlerinin cinsini bilebileceğini dahi tahmin edemiyorum. Açıkçası çok da ümidim yok. Bu kadar önemli bir konu, kerameti kendinden menkul şeyhlerin patirtisi arasında kayboluyor.

Devlet desteklenecek koyun cinslerini seçerken bu konuda konuşması gerekenlerden biri de Yemekbilim ile uğraşanlar olmalı. Gastronomi demiyorum çünkü bu kavram yurdumuzda hala net olarak oturmamış durumda. Zaten oturması da istenmiyor çünkü devasa Türk mutfağının dünya arenasına girmesi, gastronomi turizmi üzerinden ciddi paralar kazanan bazı ülkelerin hiç de hoşuna gidecek bir gelişme değil. Tabii Türk mutfağının da arenaya girerek, sözünü dinletip kurallarını koyabilmesi için önce kendiyi barışması, araştırmacılarının çoğalması, çizgilerini ve standartlarını belirlemesi gerekli. Bunu yaparken en



önemli rollerden biri de aşçılara, uzman aşçılara ve baş aşçılara düşüyor. (Evet, barişmalara önce tanımlamalardan başlanması gerekiyor)

Kültür-yemek arasındaki bağlantıyı kuran kişiler koyunların hangi cinslerinin (kendi konuları için) neden önemli olduğunu, hangisinin ne yaparken kullanılması gerektiğini söyleyecekler, et değerinin et veriminden daha önemli hale geldiği noktaları verecekler ki, söz gelimi Kıvrık 37 liradan satılırken Karayaka 35, Sakız 32, Karaman 29 lira olabilsin, pırlak gibi çıkan "Osmanlı yemeklerini modernize etme dahileri" kuzu yerine dana eti kullanma önerisi vermesin.



(Zorluk derecesi 10 üzerinden 5)

SARIMSAKLI YAHNİ

Malzemeler (6 kişilik)

1 kilo kuzu eti (kuşbaşı doğranmış), 250 gram sarımsak, 1/2 kg soğan, 1 çay bardağı sirke (Sirke keskin değilse daha fazla da konulabilir), 6 kaşık sade ya da 8 kaşık tereyağı, 1 tatlı kaşığı kimyon, 2,5 tatlı kaşığı tuz, 1,5 tatlı kaşığı karabiber, su

Kuzu etini tencerenin altına bir sıra dizin. Üzerine, kabuklarını soyduğunuz sarımsaklar ile bir sıra yapın. Sarımsakların üzerine bir sıra daha et dizin. Soğanları soyup doğrayarak yağda kavurun. Pembeleşmeye yüz tutan soğanları etlerin üzerine yayın. Karabiberi, tuzu, kimyonu, sirkeyi ve yemeğin üzerini kaplayacak kadar suyu ekleyin ve kapağı kapatın. (Düdüklü kullanıyorsanız 1 ya da en fazla 2 çay bardağı su koyun) Düdüklüyle pişiriyorsanız buhar çıktıktan

sonra çok hafif ateşte 2,5-3 saat, tencerede pişiriyorsanız, kısık ateşte yemek suyunu çekinceye kadar pişirin. (Tencerede ise) Suyu çekilen yemeğin etleri kızarmaya başlayınca servis edin.

Sarımsaklı Yahni hakkında notlar

Ne kadar sirke ekleyeceğiniz çok önemli. Elinizdeki sirkenin keskinliği ve sizin ekşi sevmenize göre yemeğe koyacağınız miktar değişecektir. Pişeceği için çok değerli bir sirke kullanmanızı tavsiye etmem ama tabii yine de karar sizin.

Ben bu yemeği daha önce hem çelik tencerede hem de düdüklüde pişirdim ve size düdüklüde pişirmenizi tavsiye ediyorum. Büyük ihtimalle düdüklü atalarımız zamanında icat edilmiş olsaydı, Osmanlılar da düdüklüde pişirmeyi yeğleyebilirdi. Düdüklüde,

çok kısık ateşte, yaklaşık 3 saat pişirdim. Unutmayın, et her zaman kısık ateşte daha iyi pişer.

Eğer düdüklüde değil de tencerede pişirecekseniz, pişirmeden önce etleri kavurmanızı tavsiye ederim. Etlerin bir kısmını başka bir tabağa alıp, katları oluşturun.

Bazıları düdüklü tencere hakkında "Tencere gelenekseldir, başkası olmaz" diye tutturup alüminyum ya da çelik tencerede pişirir. O zamanlar bu tencereler ve doğal gaz yoktu. Eğer kalaylı dövme bakır tencerede ve odun ateşinde pişirirlerse, tavsiyelerini baş üste edin, aksi halde bildiğinizi yapın.

Zorluğunun 5 olmasının tek sebebi sarımsak soyma zorluğu. Eğer soyulmuş sarımsak alırsanız zorluk derecesi 3,5

PIŞIRMANIN USTALARI

Siz de pişirmenin ustaları Fimak Rokon ailesiyle tanışın, dumanı üstünde lezzetlerin tadına varın.



FIMAK
Fırın Makinaları ve Ekipmanları

www.fimakkina.com.tr

sales@fimakkina.com.tr | info@fimakkina.com.tr

ROKON FRN 5

ROKON Long FRN 15

ROKON FRN 10

YENİ YIL YENİ HEDEFLER

Yeni yıla girerken hepimiz yepyeni hedefler koyar; bedenimizi, ruhumuzu iyileştirmek için sözler veririz. Şüphesiz ki bu sözlerin en kıymetlisi sağlığımızla ilgili olanlardır. Hadi gelin yeni yıla kontrollü bir diyabetle devam edebilmek için yapmamız gerekenlere bir göz atalım.



Ceren YOLAÇAN İŞERİ

Uzman Diyetisyen

cerenyolacan@hotmail.com

Diyabet hekiminizi ziyaret edin. Düzenli takip önemlidir. Diyabetinizin kontrol altında tutulması yani kan şekerinizin, kan yağlarınızın, kan basıncınızın hedef değerlerde seyretmesi komplikasyon gelişimini engeller/erteler. Yılda 2-4 kez yapılacak hekim kontrolleri bu değerlere ulaşmanızı sağlar ve yaşam kalitenizi artırır.

Diyabet diyetisyeninizi ziyaret edin. Daha önce beslenme eğitimi almış olsanız bile mevcut durumu değerlendirmek ve yaşam tarzınızı gözden geçirmek için yılda en az bir kez

diyetisyeninize bir araya gelmelisiniz. Tıbbi beslenme tedavisi 3 aylık şeker ortalamanızı gösteren HbA1c değerlerinde belirgin bir azalma sağlar.

Fazla kilolu iseniz, kilo verin. Gerçekçi hedefler koyun. Örneğin mevcut ağırlığınızın %5'ini kaybedin. %5'lik kayıp bile kan şekerinizin, kan yağlarınızın düşmesine yardımcı olur, kan basıncı kontrolünü kolaylaştırır. Kilo vermek, kullandığınız ilaçlara olan ihtiyacınızı da azaltır. Hipoglisemilerden (düşük kan şekeri) ve hipotansiyondan (düşük tansiyon) korunmak için doktoru-

nuzla temas halinde olun. %5 ağırlık kaybettikten sonra yeni bir hedef belirleyin.

Sağlıklı kilo verin. Önemli olan hızla hedefinize ulaşmak değil, sürdürülebilir alışkanlıklar kazanmak ve eriştiğiniz kiloyu koruyabilmektir.

Hiç şikayetiniz olmasa bile yılda bir kez göz muayenesi olun. Bu sizi diyabete bağlı gelişebilecek görme kayıplarından korur.

6 ayda bir diş hekiminizi ziyaret edin.



Diş hekiminizi, diyabetiniz olduğu konusunda bilgilendirin ve işlem öncesi mutlaka kan şekerinizi kontrol edin. İşlem sonrası aç kalmazınız gerekebileceğinden, randevu öncesi ara/ana öğününüzü yemeyi ihmal etmeyin, hipoglisemiye karşı dikkatli olun.

Diyabet hemşirenizi ziyaret edin ve diyabet eğitimlerinizi güncelleyin. Sağlık ekibinden uzak kalmak, motivasyonunuzun azalmasına ve kan şekeri ayarınızın bozulmasına sebep olabilir. Hipoglisemi ve hiperglisemiye karşı dikkatli olun. Özellikle hipoglisemiye nasıl müdahale edeceğinizi bilmek ve bu bilgileri çevrenizdeki kişilerle paylaşmak hayatınızı kurtarabilir. Hızlı gelişen diyabet teknolojileri (sürekli kan şekeri izlem sistemleri, insülin pompaları, hipoglisemi bantları) hakkında bilgi alın.

Düzenli kayıt tutun. Kan şekerinizi yönetebilmenin en kolay yolu kayıt tutmaktır. Ne yediniz? Hangi saatte yediniz? Ne miktarda yediniz? Öğün öncesi ve sonrası kan şekeriniz kaçtı? Bu sorular, hem hekiminize hem diyetisyeninize, hem size fikir verecek, mevcut sorunların çözülmesini hızlandıracaktır.

Sigaryayı bırakın. Sigara; diyabetiniz yoksa tip 2 diyabet gelişim riskini, diyabetiniz varsa kalp damar hastalıkları ve mikrovasküler komplikasyonlara yakalanma riskini artırır. Yapılan çalışmalar, yeni diyabet tanısı almış bireylerde sigara bırakmanın metabolik parametreleri iyileştirdiğini ve kan basıncını azalttığını göstermektedir. Sigaryayı bırakmak için kullanılabilecek ilaçlar konusunda hekiminize danışabilirsiniz.

Sağlıklı kilo verin. Önemli olan hızla hedefinize ulaşmak değil, sürdürülebilir alışkanlıklar kazanmak ve eriştiğiniz kiloyu koruyabilmektir.

BU FUAR 5174 SAYILI KANUN GEREĞİNCE TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRLİĞİ (TOBB) DENETİMİNDE DÜZENLENMEKTEDİR.
THIS FAIR IS HELD UPON THE AUTHORIZATION OF THE UNION OF CHAMBERS AND COMMODITY EXCHANGES OF TURKEY, IN ACCORDANCE WITH LAW NUMBER 5174.

BUHARDA SAĞLIKLI PİŞİRME

Sağlıklı beslenme konusunda ne kadar bilgi sahibiyiz? Teknolojinin neredeyse tüm mutfak cihazlarında kendini gösterdiği çağımızda bu soru daha çok önem kazanıyor. Hepimizin bu soruya vereceği birtakım cevapları var ve artık bu cevaplara yeni bir şık daha ekleyebiliriz.



Sedef OZAN KIVANÇ
Master Şef

sedef.kivanc@vzug-tr.com

Buharda pişirme, geleneksel Türk mutfağının en eski pişirme yöntemlerinden biridir. Günümüzde çok sık olmasa da kullanılmaya devam eden buharda pişirmeyi az suda pişirme, ızgara, suda pişirme, kavurma, kızartma, haşlama, buğulama, buharda pişirme şeklinde sıralayabiliriz. Annelerimizin klasik pişirme aletlerinin yardımıyla buharla pişirdikleri geleneksel yemeklerinin lezzetini unutmamız mümkün değil elbette. Sadece lezzet de değil. Buharda pişirmenin fazla yağ kullanımını azaltması başta olmak üzere vitamin ve minerallerin kaybını en aza indirmesi çok

daha sağlıklı yemekler yediğimiz anlamına geliyor. Yukarıda pişirme yöntemleri arasındaki sıralamaya en fazla kullanılan yöntem olarak fırında pişirmeyi de ekleyebiliriz. Buharda pişirme yönteminin sağlıklı olmasının nedenleri arasında besinlerin içlerinde barındırdıkları nişastanın yumuşaması ve böylece sebzelerin yumuşayarak sindirimi kolaylaştırması başta gelmektedir. Bununla birlikte besinin rengi, dokusu, kokusu ve görünümü değişmez. Yiyeceğin kendine özgü tadı ve görünümü korunmuş olur. Besin kaybı ile vitamin ve mineral kaybı en aza iner.

Kalorisi düşük, vitamini yüksek yemekler

Özellikle Uzakdoğu mutfağının klasik pişirme yöntemleri arasında yer alan buharda pişirme, lezzetli ve sağlıklı olmasının yanı sıra diyet programlarında da önemli bir yere sahiptir. Yiyeceklerin dokusunu koruyarak pişmesini sağlayan buhar, kalorisi düşük ama besin değeri yüksek yemeklerin hazırlanmasını sağlar. Çözünebilir besin öğelerinin kaybı ve proteinlerin de natüre (tabii özelliklerinden uzaklaştırmak) olması en aza indirgenir.

“

Karnabahar, havuç, pazı, enginar, bezelye, patates, kabak, domates gibi sebzeler **buharda pişirme için** uygun sebzelerdir. Balıkları buharda pişirmek hem besin kayıplarını önlemek hem tat doku ve renk koruma açısından en uygun yöntemlerden biridir.

”

Mutfakta teknoloji ve buharda pişirme

Profesyonel mutfaklarda başlayan ve giderek tüm mutfaklarda yaygınlaşan “buharda pişirme” günümüzde teknoloji tarafından desteklenmeye devam ediyor. Dünyanın en önemli premium markalarının mutfak cihazlarında karşımıza çıkan “Combi-Steam” ya da “Combair-Steam” teknolojileri buharın fırında kullanılmasını öne çıkaran son derece sağlıklı pişirme yöntemleri olarak dikkat çekiyor. Fırınların farklı gelişmiş modellerinde fan -per-vane- buharın fırın kabini içinde her alana eşit olarak dağılmasını sağlıyor. Yiyecekler delikli tepsilerde lezzetli ve sağlıklı bir şekilde pişiyor.

Buharda pişirme en sağlıklı pişirme yöntemlerinden biridir. Yemeğin içindeki tüm malzemelerin (et, balık, sebze, tavuk vb.) kokusu rengi ve lifleri buharda pişirildiğinde kızartma veya haşlama tekniklerine göre daha iyi korunur. Ek bir malzeme ile pişirilmediği için yiyeceklerin dokusu daha belirgin hale gelir ve kalorisi düşüktür.

Buharda pişirme teknikleri düşük ve yüksek basınçta olmak üzere ikiye ayrılır. Düşük basınçta pişirme tekniği buharlı fırınlar içerisinde su miktarının ve sürenin az olması olarak tanımlanabilir ve birçok ürün için uygulanabilecek en sağlıklı pişirme yöntemidir.

Buharda pişirme yöntemi balıklar, sebzeler ve etler için uygulanabilecek en iyi pişirme yöntemidir. Buharda pişirme ile besin içerisindeki nişasta yumuşar ve sebzelerin yumuşak hale gelmesi sağlanır. Böylece sindirim kolaylaşır. Besinin rengi, dokusu, görünümü, kokusu değişmez; yiyeceğin kendine özgü tadı ve görünümü korunmuş olur. Çözünebilir besin öğeleri kaybı en aza indirgenir, besin değerleri korunur.

Karnabahar, havuç, pazı, enginar, bezelye, patates, kabak, domates gibi sebzeler buharda pişirme için uygun sebzelerdir. Balıkları buharda pişirmek hem besin kayıplarını önlemek hem tat doku ve renk koruma açısından en uygun yöntemlerden biridir. Buharda pişmiş bir levrek masanızı süsleyerek tüm sevdiklerinizin kalbini kazanacağınız en iyi yöntemdir.



BUHARDA LEVREK

Malzemeler

2 adet levrek (tam fileto)
2 adet havuç
2 adet patates
2 adet domates
2 adet soğan
Limon dilimleri
Defne yaprağı
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Yapılışı

Fileto olarak hazırladığınız levrekleri öncelikle tuz, karabiber, zeytinyağı ve limon ile marina ederek en az 1 saat buzdolabında bekletin. Daha sonra balıkları fırın tepsisine alarak üzerine domates, soğan ve defne yapraklarını ilave ederek 100 derece buharda 15 dakika pişiriniz. Havuç ve patatesleri de aynı tepsi içerisine alarak pişirebilirsiniz. Afiyet olsun.



Pınar Ekşi Kremalı Mantar Çorbası

MALZEMELER

100 gr **Pınar Ekşi Krema**
5 gr ayçiçek yağı
5 gr **Pınar Tereyağı**
1 adet soğan
2 diş sarımsak
60 gr. mantar
10 gr. un
1,5 litre su
5 gr. tuz
5 gr. karabiber

HAZIRLANIŞI

Pınar Tereyağı ve ayçiçek yağını tencereye alıp kızdırın. Üzerine yemeklik doğranmış soğanı ekleyin ve biraz pişirin.

İnce doğranmış sarımsakları da ekleyip kavurduktan sonra küp küp doğradığınız mantarları ilave edin. Tencerenizin kapağını kapatıp 5 dakika pişirin ve kavurmaya devam edin. Unu ilave edin ve unla beraber kavurun. Kaynattığınız suyu yavaşça üzerine dökün.

Tuzunu ve karabiberini ekleyip 20 dakika kapağı kapalı pişirin. 20 dakika sonra **Pınar Ekşi Krema**'yı ekleyin ve 5 dakika da bu şekilde kaynatın. Daha sonra ocağın altını kapatın ve çorbanızı biraz dinlendirdikten sonra servise hazır hale getirin.



SAĞLIKLI VE UZUN YAŞAM TÜYOLARI

Daha sağlıklı ve uzun bir hayat, hastalıksız bir yaşam ve ruh-beden bütünlüğü için kötü alışkanlıklarımızı iyileriyle değiştirmeliyiz. İster beslenme, ister spor konusunda Habit size alışkanlıklarınızı değiştirme yolunda yardımcı olmaya hazır... Habit'in Kurucusu İlker Çağlayan, sağlıklı beslenme konusunda önemli tüyolar verdi.



Zübeyde SARAÇOĞLU

Blogger

zubeyde.saracoglu@gmail.com

Sizi tanıyabilir miyiz? Yeme içme sektörüne olan ilginiz nasıl başladı?

Sporcu bir babanın oğlu olduğum için sporla çok küçük yaşlarda tanıştım. Uzun yıllar fitness ve body building ile ilgilendim ve reklamcılık kariyerimin yanı sıra personel trainerlık da yapmaya başladım. Beslenme konusu ile de her zaman yakından ilgilendiğim için bir yıl süreyle gittiğim Çin'de spiritüel Çin felsefesi üzerine eğitimler aldım, ayrıca geleneksel Çin tıbbi ile de ilgilendim. Orada edindiğim bilgiler ile yeme alışkanlıklarımı tamamen değiştiren diyet önerileriyle Türkiye'ye

döndüm ve beslenme uzmanlığı alanında kariyerime yön verdim. Ardından da Habit'i kurdum.

Habit markasından bahsedermisiniz? Habit'i benzerlerinden ayıran ya da öne çıkaran özellikleri nelerdir?

Habit olarak en büyük amacımız insanların diyet yapmak yerine ömür boyu sürecek bir beslenme alışkanlığı kazanmasını sağlamaya çalışmak. Bu da işlenmiş gıdalardan kaçınıp, daha doğal ve sebze içerikli beslenme şekline geçmekle oluyor. Çünkü işlenmiş ve yapay gıdalar, özellikle karbonhid-

ratlar bağımlılık yaratıyor ve ihtiyacımızdan çok fazla tüketiyoruz. Habit olarak tüm yemeklerimiz ve paketli atıştırmalıklarımız glüten içermiyor, glütensiz unları da kullanmıyoruz. Habit olarak amacımız kan şekerini minimum oranda yükseltmek. Bu nedenle normal un yerine, badem unu, keten tohumu unu, çiğ kabak çekirdeği unu gibi hücreleri besleyen gıdaları tercih ediyoruz. Örneğin yaptığımız krepte nohut ununu, brownide ise Meksika fasulyesini kullanıyoruz. Şeker yerine genelde hurma ve agave şurubu kullanıyoruz. Mutfağımızdan içeri buğday ve buğday içeren ürünler kesinlikle girmiyor.



“Spor konusunda alışkanlıklarımız çok kötü maalesef. Bir spor hocası olarak aşırı sporu doğru bulmuyorum. İnsanların genel olarak yaptığı hata, yaza doğru kilo verme amaçlı aşırı spor yapmak ve kış geldiğinde bırakmak ya da daha fazla yemek yiyebilmek için daha çok spor yapmak.”

Kişilerin yeme alışkanlıklarını değiştirme hedefiyle yola çıktınız. Bu ulaşılması zor bir hedef değil mi?

Evet ulaşılması çok zor bir hedef çünkü çocukluktan itibaren beriyi yapmaya alıştığımız bazı şeyleri bırakmamız gerekiyor. Örneğin 40 yaşında biri 38 yıldır her gün ekmek yiyor ve biz bunu sadece haftada bire düşürmesini istiyoruz. Tabii ki kolay değil ancak imkansız da değil. Özellikle küçüklükten beri bize öğretilen “Ekmeksiz yeme doymazsın” felsefesi aslında şu anda daha çok acıkmamıza neden oluyor. En kötüsü de genelde bize zarar veren alışkanlıkların bizde bağımlılık yaratmış olması. İnsanlara ekmeksiz, makarnasız, pilavsız bir beslenme alışkanlığı önerdiğimde bu onları çok korkutuyor; çünkü özellikle glüten içeren karbonhidratlar bağımlılık yapıyor. Siz hiç ispanağıma dokunma ispanaksız yapamam, ya da somon olmadan yaşayamam diyen birini gördünüz mü? Ama ekmeksiz yapamayacağını söyleyen ve depresifleşen, hatta ekmeksiz yemek yediğinde istifra ettiğini söyleyen birçok kişiyle karşılaştım. Bir besin maddesine bu kadar çaresiz bir biçimde bağlanıyorsanız orada bir tehlike var demektir.

Menünüzü belirlerken nelere dikkat ediyorsunuz?

Kalori hesabı yapmaktansa besin değeri hesabı yapmayı tercih ediyoruz. Çünkü kalori hesabı yapmak çoğu insan için çok

zordur ve sürdürülebilir değildir. Bazı alışkanlıklarınızı değiştirerek bedene gerçekten ihtiyacı olan besinleri verirseniz vücut beyne doyma sinyali gönderir ve kolay acıkmazsınız. Ancak kalori hesabı yapıp gerçekten ihtiyacımız olan şeyleri tüketmezsek, beden o besinleri alana kadar acıkmaya devam eder. Ayrıca antiinflamatuvar beslenme kurallarını gözetiyoruz. Hemen hemen bütün menülerimizde inflamasyon yaratmayan içerikleri kullanıyoruz. Sadece organik tavuk ve organik yumurta, organik h.ceviyi yağı ve organik sızma zeytinyağı, süt ürünü olarak da lor peyniri ve probiyotik yoğurt kullanıyoruz. Menülerimizin hiçbirinde glüten, katkı maddesi ve kan şekerini hızlı yükselten rafine karbonhidratlar yok.

Ne tür yemek paketleriniz var?

Standart yağ yakım paketi, ketojenik paket, sporcu paketi, auto immune protocol paketi sunduğumuz paketler arasında.

Ketojenik beslenme son zamanlarda çok duyduğumuz bir beslenme şekli. Tam olarak nedir?

Ketojenik beslenmede vücudun enerji kaynağını karbonhidratlardan yağlara çeviriyorsunuz.

Yağlar birçok organ tarafından tercih edilen bir enerji kaynağı ve vücutta karbonhidratlara göre daha az atık bırakıyor. Ayrıca bu beslenme ile hipoglisemi, tip 2 diyabet, obezite, hipertansiyon gibi konularda olumlu sonuçlar alındığını kanıtlayan büyük klinik araştırmalar var. Bu beslenme ile ilgili ayrıntılı bilgi almak isteyenler 0 212 900 32 88 numarasından diyetisyenimizi arayarak bilgi alabilirler.



NEREDE O ESKİ BAHÇE KAVUNLARI

Yaz mevsiminin en sıcak zamanlarını beklediğimiz şu günlerde geçmişe dönüp baktığımda, “Ne yapalım, ne yiyelim?” diye düşünürken, Levent’te Zerrin Sokak’ta at kestanesi ağaçlarının altında kimimiz misket yuvarlarken, kimimiz güvercin taklaya soyduğumuzda, çocukluğumuzun ve gençliğimizin piyadeleri, at ve eşek arabalarıyla, boyunlarına bağladıkları terlikleriyle, bir izci borazanı gibi bağırmaktan ayarı kaçmış sesleriyle çocukluk dönemimizin birer parçası olmuştu.

Kimileri bugün rahmetli, kimileri köşesinde son demlerini sürdüren Manav Cemil, Kadir kardeşler, Balıkçı Toma ve Aleko kardeşler, sevgili Yoğurtçumuz Mustafa Efendi, Limoncu Hasan, Kalaycı Hasan, Boyacı Pala, Boyacı Hüsso o gün sahneye konmuş bir müzikali sahneler gibiydiler, derken mikrofonlu hoparlörlü sokak satıcıları, bir tokat gibi patladılar kulak tozumıza. Tıpkı bugün, sade kahveni yudumlarken, “Cızz carttt” seslerinin arasından “Bal kavunu bunlar bal, karpuz kurabiye kes kes al” diye çığırın satıcı gibi. Askılı sokak yoğurtçularını, omuzunda yayıyla gezen hallaçları ya da okulun köşesinde teneffüsleri bekleyen macuncuları aradığımız gibi, gün gelecek bu cızır-

tılı sesleri de sanal dünyaya bırakıp nostaljik arayışlar içine girecek miyiz acaba derken...

Beni aldı götürdü, yukarıda anlattıklarım eski aşına yüzlerle beraber oralarda bir tur attırdı. Şimdi kalma-yan Topatan kavunlarını, Osmanlı çileklerini ve ninemin lezzetlerini getirdi aklıma ve daha neleri, nicelelerini... Nermin teyzemin içli köftelerini, elektrikli fırında Mersin usulü yaptığı bol malzemeli fındık lahmacunlarını, biberli ekmeceklerini ve muhteşem zarafetini, Edibe teyzemin Zerrin Sokak bahçelerinde yaptığı sac böreğini ve tabii benim bugüne kadar gelmiş lezzet yolculuğumda çok önemli yeri olan ninemin şaheserlerini...



Haldun TÜZEL

Gurme

zubeyde.saracoglu@gmail.com

Ninem deyince yemek, yemek deyince lezzet, lezzet deyince de bu ayların en lezzetli meyvelerinden kavun, yakan güneşle birlikte lezzet ve rayihanın doruğunda...

Tabii eski bahçe kavunlarına artık pek rastlanmıyor. Hele o mis kokulu ama olgunlaşmamışsa epey tatsız, fakat kavun mevsiminin müjdecisi Topatan kavunlarının esamesi okunmuyor artık. Her yer yeni doğmuş saçsız bebek kafası görünümündeki ince kabuklu, sarı sarı kavunlarla dolmuş. Olsun ben bebek başlarını da seversim. Onlar da mis gibi kokar, kavunlar da... Allah’tan şimdiki bebekler büyüyor, geliyor ve işlevlerini sürdürüyor. O evde yetiştirilmiş nazlı ve narın

“

Eski bahçe kavunlarına artık pek rastlanmıyor. Hele o mis kokulu ama olgunlaşmamışsa epey tatsız, fakat kavun mevsiminin müjdecisi Topatan kavunlarının esamesi okunmuyor artık. Her yer yeni doğmuş saçsız bebek kafası görünümündeki ince kabuklu, sarı sarı kavunlarla dolmuş.

”



saksı çiçekleri gibi her mevsim bulunan, içindeki çekirdeklerin tümünü de ekseniz bir tek fide bile alamadığınız kavunlar gibi değiller. Kavunun çeşidi bol, Topatan pek ortalarda görünmese de, ara sıra, orada burada endam ediliyor. Kırkağaç azim ve güvenle dimdik yolunda, Hasan Bey de iki adım geriden de olsa Kırkağaç’ın hemen arkasından geliyor. Tam emin değilim ama sanıyorum, Hasan Bey’in erken olanı dışı koyu yeşil, içi renk adı olmuş, renk kartelasına kavuniçi diye girmiş olan bal tatlısı, geç mahsul, kalın kabuk, kışlık saklanabileni var. Ya da ben bilmediğim için benzetiyorum, ama dış görünüm olarak çok benzerler. Trakya’nın, Ege’nin ve Güneydoğu’nun rengarenk, desen desen kavunları; kendine has yapısıyla Mardin kavunları... Şimdi anlatacağım yemek de kavun dolması; ben adını Cenani Hanım koydum. Ninemin adına ithafen. Ne güzel yapardı yemeklerini, ne özenirdi, nasıl titizlenirdi. Allah hepimizin kaybettiklerinden rahmetini esirgemesin.

Bu yemekte ninem dışı yeşil içi kavuniçi rengi olan cinsi kullanır, hatta içinden çıkan çekirdek bağı sıvısı ile badem sübyesini karıştırarak nefis, her derde deva, batna şifa bir şerbet yapar, buzla soğutur bize de içirirdi. Mutfak kültürü, lezzet, mevsiminde tazesini ister; şimdiki gibi her şey her zaman bulunmadığından bu yemek de mevsiminde birkaç kez yapılır ve tadı damaklarda gelecek sezonu beklemeye başlardı.

Hasan Bey kavununun şimdi tam zamanı değil, bir ay kadar vakti var. (Kırkağaç ile yaptım) Güneş ışıkları dimdik gelip tat ve lezzet oranlarını üst düzeye taşıyor. Meyveyi toprağa bağlayan kordon kurumuş, toprakla bağlantısını tamamen kesmiş, meyve olgunluğunun doruğunda, kestiğinizde içi turuncuya yakın kavuniçi renkte, tadı kokusu

oturmuş, rayihası bütün mutfağı kasıp kavuracak düzeyde, yani tam zamanı. Tarifine baktığınızda oyalamayan, basit; ama sofralarda gerek lezzet, gerek görünüm olarak çok şık duracak ve ilgi odağı olacaktır. Umarım yerken keyif alırsınız, biz çok keyiflendik. Tabii damak tadı şimdi değişti. Dostlarımla ve iş arkadaşlarımla yemeğe gittiğimizde, hele et lokantasıysa, sipariş direktiflerinin “Hep çok pişmiş, iyi pişmiş et” olduğunu duyuyorum. Biz nedense sucuk, pastırma, çiğ köfteyi gönül rahatlığıyla yeriz de ızgaramızı çok pişmiş isteriz. Etin suyundaki lezzeti, dağ kekiklerinin, kır çiçeklerinin tadını az pişmiş bir etle özümseyebileceğimizi düşünmeyiz bile. Aynı şekilde peyniri balla, reçelle; reçeli tuzlu zeytinle yeriz ama et ile tatlı bir lezzeti yakıştıramayız. Av etlerinin yanında frenk üzümü marmelatını küçümseriz. Ama zamanında; pilavla zerde yan yana, etle bal iç içe yenilebiliyordu. Ağız tadı, damak zevki olanlar hala bunları yan yana

getirebiliyor. Ya da bir üst kategoriye geçmek, kendilerine sosyetenin ön sıralarında yer ayırabilmek için hoşlarına gitmese de Uzak Doğu mutfağının tatlı, acı, ekşi karışımı lezzetlerini yiyorlar. Yeni açılan bir Japon lokantasında çiğ balık için sıraya giriyorlar. Tabii bu söylediklerim bilerek yapanlar, bu işin tadına vararak yiyenler için değil, onları tenzih ederim.

Yanlış anlaşılmasın, ben bunların hepsini keyif alarak yıyorum ama kendi mutfak görgü, bilgi ve geleneklerimin de severek ve bilerek uygulanmasını istiyorum. Kavun dolmasını yapıp yediğinizde, tatlı bir meyve ile tuzlu bir etin tango yaparcasına uyum içinde olduğunu hissedeceksiniz. Karamelize soğanla kıymanın karışımında bir prens ve prensesin mağrur bakışlarını izleyecek, her iki malzemeyi, zarif bir gelinle, o zarafetin gururunu yaşayan damat gibi birleştirecek; bademi, üzümü, fıstığı ve baharatları mücevher gibi

işleyip yeteneklerinizle taçlandıracaksınız. Sunduğumuz bu lezzetle, dilinizle damak arasındaki ilk yudum sizi Menderes Ovası’ndaki kavun tarlalarından, Balıkesir’in kekik ve kır çiçeği kokan otlaklarına, Ege’nin badem bahçelerinden esen meltemlerle, Antep-Urfa sınırında Halfeti’nin fıstık bahçelerine, oradan göçer kuşların kanatlarında tropikal ülkelerin baharat ormanlarına, muson yağmurlarının buharlaşmasıyla esen rüzgarlara karıştırıp, Akdeniz sahillerine getirecek. Dilinizle damağınız arasında ezilen kavunun o lezzetli suyunu yuttuğunuzda Antalya’dan denize dökülen şelaleleri, çağlayanları hatırlayacaksınız ve belki de ülkemizin üzerine yağın bereketli yağmurların sesini bile duyabileceksiniz. Tekrarlıyorum şimdi Hasan Bey kavununun zamanı değil ama 7 ay sonra tam zamanı. Şimdiden hazırlanın. Yerken beni hatırlamanız dileğiyle. Afiyet olsun, saygı ve sevgilerimle.



“ Dilinizle damağınız arasında ezilen kavunun o lezzetli suyunu yuttuğunuzda Antalya’dan denize dökülen şelaleleri, çağlayanları hatırlayacaksınız ve belki de ülkemizin üzerine yağın bereketli yağmurların sesini bile duyabileceksiniz. ”



PINAR BEYAZ’LI TIRAMISU

MALZEMELER

Keki için malzemeler:

1/2 su bardağı **Pınar Süt**
4 yumurta
1 su bardağı toz şeker
1 su bardağı un
3 yemek kaşığı kakao
1/4 su bardağı ayçiçek yağı
Kabartma tozu
Vanilya

Kreması için malzemeler:

200 gr **Pınar Beyaz**
Yarım litre **Pınar Süt**
2 adet yumurta sarısı
5 yemek kaşığı toz şeker
5 yemek kaşığı un
Vanilya

Keki ıslatmak için:

1 su bardağı sıcak su
2 yemek kaşığı granül kahve
1 yemek kaşığı toz şeker

Üzeri için:

Kakao

Hazırlanışı:

Keki için:

4 yumurta ve toz şekeri iyice kabarana kadar çırpın. Süt ve ayçiçek yağını ekleyin ve çırpıma devam edin. Un, kakao, kabartma tozu ve vanilyayı ayrı bir kaptaki karıştırın ve sıvı karışıma ekleyin. Keki söndürmeden karıştırın ve yağlanmış kek kalıbına dökün. 180 derece önceden ısıtılmış fırında pişirin.

Kreması için:

Bir tencereye **Pınar Beyaz** dışındaki bütün malzemeleri alıp çırpın. Tencereyi ocağın üzerine alıp kremayı pişirin, muhallebi kıvamına geldikten sonra ocaktan alın ve **Pınar Beyaz’ı** ilave edin.

HAZIRLANIŞI

Pişirip soğuttuğunuz kekinizin üzerine hazırladığınız kahveden dökerek pandispanyanızı ıslatın. Üzerine kremayı yayın. Bu şekilde dolapta biraz dinlendirdikten sonra üzerine kakao serpin. Dilerseniz bu tarifi porsiyonluk mini kekler halinde de hazırlayabilirsiniz. Servise hazır hale getirin.

YENİ MÜŞTERİ KURALLAR OYUN

O kadar çok kullanılıyor ki neredeyse algıda körelmeye neden olacak. Ama önemi giderek artıyor. Herkesin dilinde ve gündeminde “Dijital dönüşüm”. Internet of Things ve Endüstri 4.0 kavramlarının işin içinde bu kadar yoğun olmasıyla üretim kadar pazarlama ve perakende de dijital dönüşümü temel konusu yapmak zorunda.



Can EMİR

Bigworks Creative Strategy Agency / Ajans Başkanı

canemir@bigworks.com.tr

Bilgi üretimi dünyada en yüksek seviyesine ulaşmış durumda. Var olan bilgi her 12 saatte bir 2 katına çıkıyor. Başka bir deyişle “bizim bilgimiz” her 12 saatte bir 2 kat yetersizleşiyor. Yani dijital dönüşüm ona adapte olmayı bilgisiz bırakacak.

Perakende sektörü bu konuya oldukça ilgili. Dijital dönüşüm ile ilgili paneller, eğitimler, konuşmalar düzenliyorlar. İlgili üst düzey olmasına

karşın aksiyona geçmekte yavaş kalıyor. Şu söylem hakim: “Bir şey yapmalıyız, dijitalleşmeliyiz”. Ama söylemin harekete dönmesinin zamanı çoktan geldi. Belki de dijital dönüşüm kavramı yerini dijital yayılım kavramına bırakıyor. Dönüşme hızla devam ederken dijital yayılım farkı yaratıyor.

Dijital yayılım nedir? Dijital dönüşümün perspektifinde gerçekleştirilen

uygulamaların gerçek hayata hızla geçirilmesi ve fayda üretmesi dijital yayılım ile gerçekleştirilebilir. Dijital dönüşüm ve bir adım sonrası olan dijital yayılım oyunun kuralını tamamen değiştiriyor. Alt yapı faktörleri davranış ve üst yapıyı belirlediği için yeni oyunun temellerini alt yapıda aramak gerekiyor.

İnsanlık var olduğundan beri 3 büyük sıçrama yaşadı. İnsan olduğunu



Dijital dönüşüm, ona adapte olmayı bilgisiz bırakacak.



anlamaya başladığı dönem bilişsel devrimini yaşayan insanlık, tarım devrimi ile “modern” dünyanın temellerini atıyor. Bilimsel devrim de üretimin hızlanmasını sağlıyor. Ama şimdi şafağında olduğumuz Endüstri 4.0 devrimi hepsinden daha büyük ve çarpıcı bir etkiye sahip olacak.

Perakende sektörü dijital aksiyonlarını teknoloji hamlesi olarak görür ve davranırsa rekabetçilik özelliğini kaybedecek. Dijital dönüşüm bir vizyon ve yaklaşım hamlesi. Konuyu sadece teknolojiye indirmek yayılımı engelleyecek bir bariyer.

Dijital dönüşüm teknoloji değişikliği değildir!

Oyunun değişmesinin tek nedeni var. Müşterinin değişmesi. Müşterinin çevresel yapısı dijitalize olunca, müşterinin düşünme biçimi, harekete geçişi, algıları, motivasyonları da değişti. Dijitalleşme öncelikle müşteriyi dönüştürdü. Yeni oyun ve yeni kurallar da yeni müşterinin oluşmasıyla başladı. Daha çok ilgi, daha çok emek ve daha çok iletişim isteyen müşteriyi anlamak ve onun motivasyonlarına uymak gerekiyor.

Müşteri odaklı bir dönüşüm perakendenin çıkış noktası olacak. Teknoloji burada bir araç. Oyunun sahibi yeni müşteriler. Bu nedenle duyguyu ve algıyı hesaba katmayan bütün dönüşüm hamleleri başarısızlığa aday.

Perakende dönüşürken; teknoloji fetişizmi

Teknoloji dijital dönüşümün merkezinde. Ama DNA'sını oluşturan çekirdeğin değil. Çekirdeğin sahibi “duygu”. Çünkü dönüşümün başlatıcısı insan ve insan duygularından oluşan bir varlık. Teknolojiyi duyguyu anlamak, kategorize etmek, dönüştürmek için kullanmak büyük avantaj sağlamakta. Ancak odakta insan ve duygusu olmayan dönüşüm sadece harcama olarak kalıyor. Geri dönen bir yatırım olmuyor. Dolayısıyla metrik ve teknolojik saplantılar yerine insan motivasyonuna odaklanmak gerekiyor.

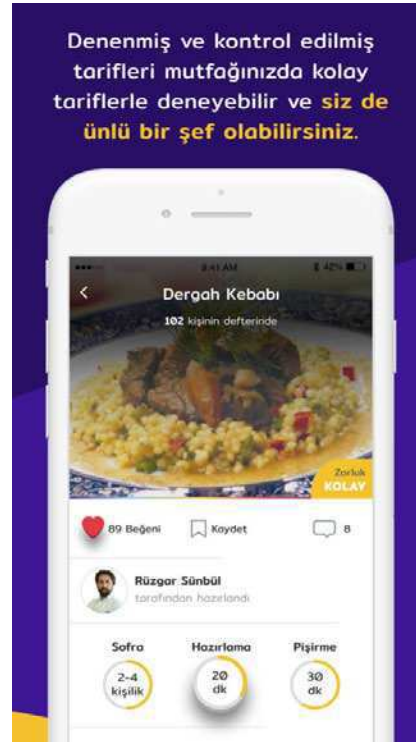
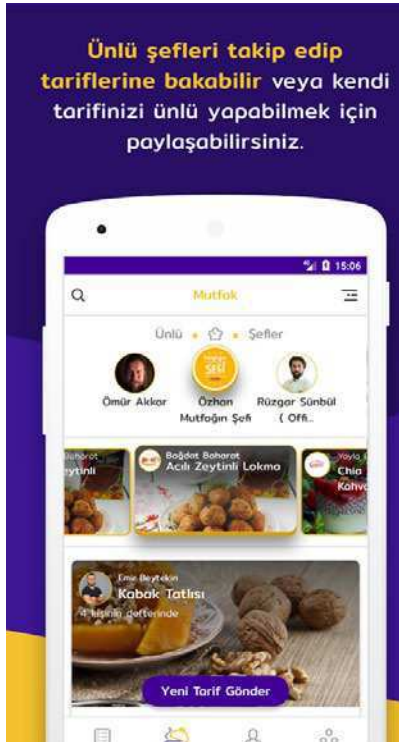
İnsan odaklı dijital dönüşüm ve yayılma

Odağı insan motivasyonu olan dijital dönüşümüne perakende ve pazarlama perspektifinden baktığımızda iki temel kavram ile karşı karşıya kalıyoruz. Bunlar içerik ve deneyimletme. Endüstri 4.0 bütün alt yapıları değiştirdiği gibi pazarlama kavramının da alt yapısına dokundu. Karşımıza Pazarlama 4.0 diye bir kavramı çıkardı. Pazarlama 4.0 insanın hikaye ihtiyacı üzerine kurulmuş yeni bir model. Pazarlama 4.0 özellik anlatmıyor. Özellik yerine içerik oluşturuyor ve bunu hikayeleştirerek müşteriler ile buluşturuyor. Müşterinin edilgen olduğu dönem çoktan bitti. Artık kendini anlayan ve motivasyonlarına saygı duyan iletişim materyallerine yanıt veriyor.

Dijital dönüşümü yönetmek

Perakendeci hızlı düşünmesiyle birlikte kazanan bir iş adamı. Ama söz konusu dijital dönüşümse hızlı olmak yetmiyor. Çok hızlı olmak şart. Artık dijital dönüşümü uygulamak ve yaymak gerekiyor. Son dönemde de pazarlama odaklı dijital dönüşüm konusunda yapılmış satış odaklı bir projeden söz etmek istiyorum. **Uygulamanın adı Eatto.** Yemekle ilgili her marka, herkes ve bütün marketçileri bir araya getiren bir application.

Şeflerin, bloggerların, diyetisyenlerin ve kullanıcıların tariflerini girerek organik içeriklerini paylaştıkları uygulama markalar için satış, bilinirlik ve etkileşim sağlarken, marketler için e-ticaret üzerinden maliyetsiz bir alternatif satış kanalı yaratıyor. Kolektif bir ekosistem oluşturuyor. Yeni ekonomi kolektif yaratılan değerler üzerine kurulu. EattoApp de kolektif değer yaratma üzerine bir sistem kurdu. Buna göre marka ve marketler içerik geliştiriciler ile buluşacak son tüketiciye satış şansını yakalıyor. Benim iş geliştirme süreçlerinde bulunduğum bu yeni ve dijital kanal 2018'in en lezzetli ve kazandıran projesi olmaya aday.

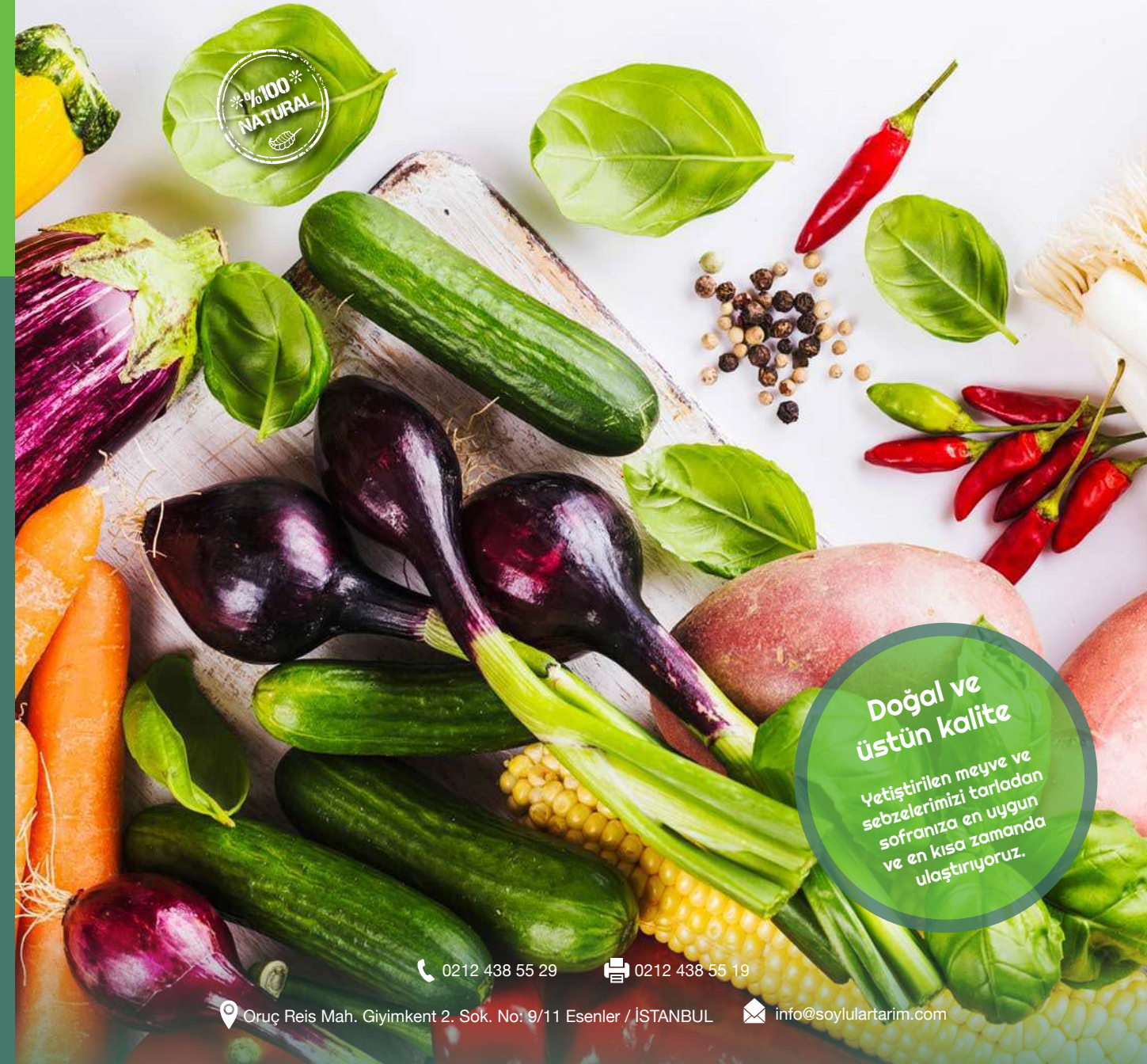


soylular
tarım 

TOPTAN VAŞ
SEBZE VE MEVVE
TİCARETİ

Tarladan Sofraya...

İyi ye, iyi yaşa



0212 438 55 29

0212 438 55 19

Oruç Reis Mah. Giyimkent 2. Sok. No: 9/11 Esenler / İSTANBUL

info@soylulartarim.com

METABOLİK SENDROM

Kısa bir süre önce medyada ve internette "Türkiye Metabolik Cerrahi Vakfı"na ithaf edilen bir klip izler olduk. Müzisyen Yankı Alper'in seslendirdiği şarkının klbinde kendisi ile birlikte Prof. Dr. Alper Çelik yer alıyordu. Klpte, beni de ilgilendiren sağlıklı beslenme ile ilgili mesajlar vardı.

Arkadaşım Yankı ve kısa bir süre önce tanışma fırsatı bulduğum değerli Alper Hoca'nın birlikte bir projede yer alması ise bir sürpriz oldu benim için.

Bu sayımızda, köşemde kendilerine yer vermek ise, ayrı bir keyif oldu.

Alper Hocam, Türkiye'de metabolik cerrahi dendiğinde akla gelen ilk isimsiniz desem yanlış olmaz sanırım.

Prof. Dr. A.Ç. : Evet bu ameliyatlari 2008 yılında Türkiye'de uygulayan ilk cerrahim; ancak bizim asıl amacımız, tip 2 diyabetin tedavisi denildiğinde akla ilk metabolik cerrahinin gelmesi. Bunu başarmak için çok çalıştık, halen de çalışıyoruz.

Metabolik cerrahi nedir? Kimlere uygulanabilir?

Prof. Dr. A.Ç. : Kısaca söylemek ge-



rekirse; metabolik sendromun cerrahi yollarla tedavi edilmesine metabolik cerrahi denir. Metabolik sendrom çağımızın en ciddi hastalıklarından birisi maalesef. Nedenleri arasında genetik faktörler, sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam tarzı bulunuyor. Günümüzde, artan dünya nüfusuna yetecek ölçüde organik tarım havzası artık bulunmuyor. Böyle kalabalık bir nüfusu organik tarım ile doyurmak zaten mümkün değil. Bu nedenle işlenmiş, rafine gıdalar tüketiyoruz. Bu gıdaları tüketmemizin yanında, yaşam tarzımız da hastalıkların gelmesini tetikliyor. Sürekli televizyon ya da bilgisayar başındayız. Her yere arabalarla gidiyoruz. Tüm bunların sonucu olarak obezite hayatımıza giriyor; sonrasında domino taşı gibi diyabet, hipertansiyon, uyku apnesi, kolesterol sorunları kapımızı çalıyor. İşte

bu zincirleme hastalıkların bütününe metabolik sendrom diyoruz.

Metabolik cerrahide hasta seçimi çok önemli. Yanlış bir hastaya yanlış bir ameliyat uyguladığınızda sonuçları çok ciddi olabiliyor. Bize gelen hastalar klasik tedavi yöntemlerini denemiş olmalarına rağmen fayda göremeyen tip 2 diyabet hastalarıdır. Bununla birlikte hastanın insülin rezervlerinin tükenmemiş olması da gerekiyor. En önemli etkenler bunlar.

Obezite cerrahisi ile metabolik cerrahi arasındaki fark nedir?

Prof. Dr. A.Ç. : Obezite cerrahisi ya da bariatrik cerrahi, kilo problemini çözmek adına yapılan operasyonlardır. Metabolik cerrahinin temel hedefi ise metabolik sendrom bileşenlerini,



özel-likle tip 2 diyabeti, çok ciddi kilo problemi olmayan bireylerde de tedavi etmektir. Yani hem kilolu hem de zayıf hastalara uygulanabilmektedir.

Türkiye "Metabolik Cerrahi Vakfı"nın Kurucusu ve Başkanısınız. Vakfı kurma amacınız neydi?

Prof. Dr. A.Ç. : Asıl amacımız; uygun hastalarda metabolik cerrahinin de diğer tedavi yöntemleri arasında bir seçenek olduğunun farkına varılması. Hatta bazı durumlarda tek seçenek metabolik cerrahidir. Bize gelen hastaların birçoğunu, insülin rezervleri tükendiği için geri çevirmek zorunda kalıyoruz. Bazı hastalarımızda da organ hasarı çok ileri boyutlarda olduğu için yardımcı olamıyoruz. Bu bireyler geç kalmasalardı, bir şansları olacaktı. Vakıf çatısı altında, insanlar bu şansını kaçırmamasınlar diye mücadele veriyoruz. Klasik tedavi yöntemlerinin yanında çok daha güçlü bir tedavi olduğunu tüm kamuoyuna duyurma çabası içindeyiz. Elbette bu çerçevede içinde sağlıklı yaşamı destekleyen projeler de üretiyoruz. Sanatçı dos-

tum Yankı ile gerçekleştirdiğimiz proje de bunlardan birisi.

Vakfın çalışmaları nasıl gidiyor?

Prof. Dr. A.Ç. : Vakıf olarak birkaç farklı koldan çalışmaya gayret gösteriyoruz. Yurt genelinde ve yurt dışında birçok seminere ve kongreye katılıyoruz.

Bu etkinliklerde hastalara ve meslektaşlarımıza metabolik cerrahi anlatıyoruz. Çeşitli televizyon programlarına katılarak yine kamuoyunu bilgilendirmeye çalışıyoruz. Yakın geçmişte "Şeker Hastalığından Kurtulanlar Anlatıyor" adında bir kitabımız yayımlandı. Bu kitapta hastalar kendi hikayelerini, diyabetli günlerini, ameliyatı ve sonrasında büyük bir içtenlikle anlattılar. Tüm bunlar dışında sevgili Yankı ile yaptığımız projeler var. Bütün bu çabaların ortak noktası farkındalık yaratmak ve kurtulma imkanı olan insanlara o şansı verebilmek.

Diyabetten korunmak için sağlıklı beslenmek yeterli midir? Neler önerirsiniz?

Prof. Dr. A.Ç. : Maalesef günümüz şartlarında yeterli değil. Sağlıklı beslenmenin yanında mutlaka spor ve egzersiz de yapılması gerekiyor. Elbette sağlıklı beslenmeyi de sporu da bilinçli bir şekilde yapmamız gerekiyor. Market raflarından aldığımız ürünün etiketini incelememiz gerekiyor. Bugün "sağlıklı" gibi görünen birçok ürün aslında bize zarar veriyor. Spor da kendi bünyemize en iyi uyacak tempoda yapmalıyız. Tabii

tüm bunları yaptığınız halde bazen yetersiz kalabiliyor. Çünkü hormonlarınız ile girdiğiniz savaşı kazanmanız çok zor. Yine de her insanın yaşam şeklini bu çerçevede düzenlemesi oldukça önemli.

Yankıcığım senin çalışmaların nasıl gidiyor? Yakın zamanda yeni şarkılarını, projelerini duyacak mıyız?

Y.A. : Çok güzel. İnşallah şubat ayına yeni bir single yetiştirmeye çalışıyoruz.

Senin sağlıklı yaşam ve spora olan ilginin yakından biliyorum. Ancak Alper Hoca ile yollarınızın nasıl kesiştiğini merak ediyorum.

Y.A. : Aslında tamamen kısmet. Alper Hocam, hastalarına umut aşılacak adına "Dalavere"den önce yine bir şarkı projesi yapmıştı. "Asla Vazgeçme" adında bir parça. Onun da sözü ve müziğini ben yapmıştım. Başka bir şarkıcı arkadaş okumuştum. Böyle bir şarkı yapmaya karar verdiğinde hoca, "Kime yazdıralım?" diye etrafında-kilere sorarken, onun çevresinden biri benim çevremden, iş yaptığım insanlardan birine ulaşıyor. O da beni tavsiye ediyor sağ olsun. Bu şekilde tanıştık.

Birlikte gerçekleştirdiğiniz projelerden bahseder misiniz?

Y.A. : İlk "Asla Vazgeçme". İnsanların hasta olduğunu öğrendiklerinde umutsuzluğa kapılmamalarını, hayata sıkıca tutunmalarını anlatmaya çalıştığımız, benim söylemediğim ama sözü ve müziğini yaptığım bir çalışma. İkinci ise "Dalavere". İnsanların şeker hastası olmamaları için düzgün beslenip spor yapmalarını, kilolarına dikkat etmelerini, ezbere yaşamamalarını esprili bir dille anlatmaya çalıştığımız, yine söz ve müziğini benim yaptığım ama bu kez hocamla beraber okuduğumuz ve klbinde oynadığımız bir çalışma. Yenileri yolda...

Alper Hocam, bu anlamlı olduğu kadar keyifli proje düşüncesi nasıl ortaya çıktı?

Prof. Dr. A.Ç. : Bu şarkıların insanları motive etmesini istedik ve gerçekten amacımıza ulaştık. Bu proje sonrasında, benim zaten aklımda olan "sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam" temasını da hayata geçirmek istedik. Bu projede de sanatı ile yanımızda olan Yankı'ya vakıf adına çok teşekkür ediyoruz.

Bir sanatçı için, sağlıklı ve fit olmak önemli. Yankı, sen sağlıklı yaşam ve beslenme ile ilgili neler yapıyorsun?

Y.A. : Aslına bakarsanız çok fazla dikkat ettiğimi söyleyemem ama mümkün olduğunca şekerden uzak durmaya çalışıyorum. Genelde fast food değil de evde beslenmeyi tercih ediyorum. Bir de spor tabii. Mutlaka sporumu yapıyorum. Tenis oynuyorum ve fitness yapıyorum. Ama bunlar bir süre sonra hayat tarzı olmaya başladığından insana dikkat ediyormuş bunun için çabalıyormuş gibi geliyor.

Alper Hocam siz de spor yapıyor musunuz?

Prof. Dr. A.Ç. : Elbette. Haftada iki kez pilates yapıyorum. Onun dışında üniversite yıllarımdan beri Uzak Doğu sporlarından olan Wing Tsun ile ilgileniyorum.

En sevdiğiniz yemekler nelerdir?

Prof. Dr. A.Ç. : Ben genelde beyaz et tüketiyorum. Daha çok balık olmak kaydıyla tavuk etini de tercih ediyorum. Yaklaşık 12 yıldır da ekmek ve pirinçten uzak duruyorum. Bunlar dışında zeytinyağlı pırasayı da çok severim.

Y.A. : Ben her gün mutlaka, çok iyi bir kahvaltı yapıyorum. Bol et, süt, yumurta tüketiyorum. Ama akşam yemeklerim hocamdan farklı, genelde kırmızı et

tüketirim. Ben fena etçiyim.

Sağlıklı beslenme noktasında, Türk mutfağının yeri hakkında neler düşünüyorsunuz?

Prof. Dr. A.Ç. : Türk mutfağı, pek çok farklı mutfağı bünyesinde barındırıyor aslında. Epey geçmişe gidersek; göçebeliliğin olduğu dönemde uzun süre depolanabilir besinler tüketiyorduk. Tarhana çorbası, kurutulmuş et vb. Tarımın keşfinden sonra ise tahıl, sebze, kuru baklagil ağırlıklı bir beslenmeye geçtik. Bu anlamda mutfağımızın sağlıklı olduğunu söylemek yanlış olmaz. Uzun süre nohut, kuru fasulye, bulgur pilavı gibi vitamin ve protein açısından zengin besinleri tüketmemiz bizi obeziteden korumuş. Ancak günümüze doğru geldiğimizde bilinçsizce tüketilen hamur işi tarzı besinler ve artık global etkileşimin artmasıyla fast food tarzı gıdalar, obezite oranlarının artmasına neden oldu. Sahip olduğumuz mutfak lezzet ve sağlık açısından eşi benzeri görülmemiş olsa bile, değişen yaşam tarzları geleneksel mutfağa talebi azalttı. Bundan 20-25 yıl önce toplumda obezite kavramı bile tam olarak bilinmezken, en son yapılan çalışmalarda dünyada obezitenin en çok görüldüğü ilk 10 ülke arasına girmemiz, sağlıklı mutfağa sahip olsak bile bir şeyleri yanlış yaptığımızın göstergesidir.

Yeni projelerde de sizleri bir arada görecek miyiz?

Prof. Dr. A.Ç. : Vakıf olarak Yankı ile yeni projeler yapmayı elbette ki isteriz. Gerçekten kendisi bizi anlayan, ortaya koyduğu eserlerle

bize gönülden destek veren başarılı bir sanatçı. Umuyoruz ki yine bu tarz projelerimiz olacak.

Y.A. : Hocamla her çalışma ayrı bir heyecan ve keyif. Onun yaptıklarımızdan memnun olması da beni çok çok mutlu ediyor. Eminim yeni projeler yapacağız.

Son olarak Food Time okurları için ne söylemek istersiniz?

Prof. Dr. A.Ç. : Sağlıklı beslenmekten ve düzenli spor yapmaktan asla vazgeçmesinler. Bunu bir yaşam tarzı haline getirsinler. Aynı zamanda bu yaşam tarzını çocuklarına da öğretmek gelecek nesillerin de bu bilinçle yetişmesine katkıda bulunsunlar.

Y.A. : Ben de tıpkı hocam gibi, düzgün beslenme ve sporu bir yaşam tarzı olarak benimsemelerini tavsiye ediyorum. Görüşmek üzere.

Metabolik sendrom çağımızın en ciddi hastalıklarından birisi maalesef. Nedenleri arasında genetik faktörler, sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam tarzı bulunuyor.

Yankı ALPER

www.yemek365.com.tr

yemek 365
365 gün yemek

Ev Yemeği
Lezzetini ve
Kalitesini
İş Yerinize
Taşıyoruz

Cateringde
Farkımız
Standartların
Dışına
Çıkamamız

Özel
Hizmet
Butik
Catering

0212 325 05 07

Yemek365 Gıda ve İkram Hizmetleri LTD. ŞTİ.
Esentepe Mah. Büyükdere Cad. Büyükdere Plaza No:195 K. - 2 Levent / Şişli / İstanbul
yemek365@yemek365.com.tr

GELENEKSEL TÜRK KAHVESİNİN LEZZET ADIMLARI

Kahvenin keşfi ile başlayan serüven Osmanlı toprakları ile Avrupa'ya, oradan da dünyaya yayıldı. 500 yıllık kültürüyle, biz kendi kahvemizi ne kadar tanıyoruz? Ne kadar doğru pişirip tadına varıyoruz? Kısaca şöyle bir bakalım istedim.



Cenk R. GİRGİNOL

Kahve Eğitmeni / Gastronomi Yazarı

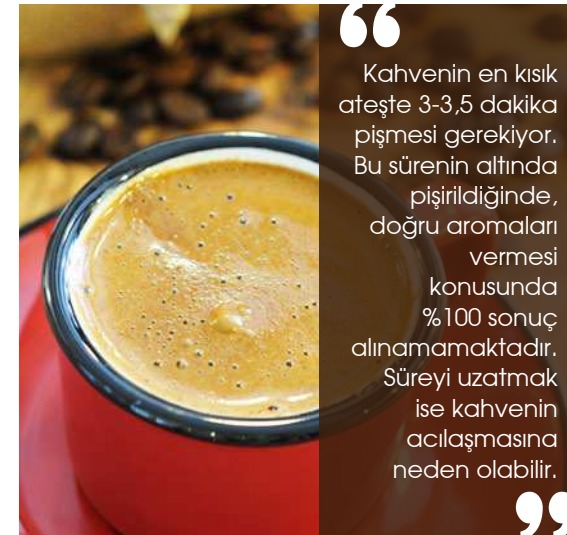
cenkgirginol@ccgida.com

Sohbetin bahanesi, içildikten sonra kırk yıllık hatırı cabası bir tarih Türk kahvesi. Dünyada telvesiyle beraber içilen tek kahve çeşidi. Ama daha önemlisi hikayesi, ritüelleri ve sosyal hayata etkileri ile toplumda yaşam tarzını belirleyen, konuştuğumuz ana dile kelimeler katan bir içecek.

Öncelikle keşfi ile başlarsak 8 yy.'da kullanıldığını ve keşfini rivayeten bilsek de 1200'lü yıllarda bugünkü Somali

(Habeşistan) topraklarında Sufi Tarihî'nden Şeyh Şazeli ile keşfedildiğini çıkış noktamız olarak almamız. Katip Çelebi'nin notları ve yazılarında da anlatıldığı üzere dergahından kovulup dağlara sürülen Şazeli kahve çekirdeklerini keşfedip yiyerek ve suyunu kaynatıp içerek hayatta kalıyor. Sonrasında Yemen'e geçmesi ile kahve içecek olarak Sufi tarikatlarında ve halk arasında içilmeye başlanıyor. 1517 yılında Osmanlı'nın Yemen Valisi

Özdemir Paşa sayesinde ise saraya giriş yapıyor ve geleneklerimiz içine giren bu sihirli meyvenin başlangıcı gerçekleşmiş oluyor. Sarayda içimi, ritüelleri ve halk arasındaki etkilerini daha detaylı olarak bir başka sayıda anlatacağım. Ama Avrupa'ya geçişi önemli bir nokta. Hürrem Sultan'ın gelini Nurbanu Sultan sayesinde Venedikli tüccarlara ve Venedik'e geçişi ile Viyana Kuşatması'nda bırakılan kahve çuvallarının sayesinde Avustur-



“Kahvenin en kısık ateşte 3-3,5 dakika pişmesi gerekiyor. Bu sürenin altında pişirildiğinde, doğru aromaları vermesi konusunda %100 sonuç alınamamaktadır. Süreyi uzatmak ise kahvenin acılaştırmasına neden olabilir.”

ya varlığı milat sayılmaktadır. Sonrasında kısa sürede yayılan kafeler ve Amerika'ya geçişi...

Türk kahvesinin o dönemden beri yapım metodunda geleneksel anlamda bir değişim mevcut değildir. Önemli olan, dikkat edilmesi gereken detaylar vardır. Unutmayın ki bu detaylarda değiştireceğiniz en ufak hareket, her gram kahve veya her ml. su kahvenizin tadına direkt olarak etki edecek ve farklılaşmasına neden olacaktır. Bunun için adımlarınızı doğru ve ölçekli atmanız önem arz ediyor. Sırasıyla alınmasından fincana gelene kadarki süreçte dikkat edeceğimiz, yapmanız gereken noktalara değinmeye başlayalım:

1-) Kahvenin satın alınması ve saklanması:

Kahveyi alabiliyorsanız çekirdek olarak taze kavrulmuş şekilde alın ve evinizde kullanacağınız Türk kahvesi değirmenlerinde öğütterek pişirin. Ninelerimizin döneminden belki hatırlarsanız eski piriç el değirmenleri vardı. Kol kası yapabileceğiniz şekilde çevirdikçe ağır ağır öğüten, benim kapı rüzgardan çarpmasın diye ağırlığından dolayı kapının önüne koyduğum gibi... İşte onlara internet üzerinden bile ulaşabiliyorsunuz. Kalite kalite var. Beğendiğiniz bir tanesinden edinin. Çünkü kahvenin öğütülmüş olarak alınması nefasetini koruma anlamında size dezavantaj yaratacak ve kahve çok çabuk bayatlayacak. Yaklaşık 30 dakika! Satın alırken çekirdek halde alırsanız en fazla 1 hafta tüketebileceğiniz kahveyi alın. Yaklaşık 100-150 gr. (günde 3 fincan hesabından) Kullandıktan sonra çekirdek kahvenizin paketinin ağızını

sıkıca kapatıp hava almaz bir saklama kabında saklamanız en doğrusudur.

2-) Kullanılacak ekipman:

- a) Türk kahvesine uygun düz bıçak yapılı bir kahve değirmeni
- b) Bakır cezve (2 kişilik olanı ideal)
- c) Tahta bir kaşık (kahveyi karıştırmak için)
- d) Türk kahvesi formuna uygun fincan

3-) Kahvenin pişirilmesi:

Kahvenizin tadının ve aromasının en üst düzeyde olması yapacağınız adımların uygulanabilir oluşu ile doğru orantılıdır. Çekirdek kahvemizi taze kavrulmuş halde aldıktan sonra pişirmeden hemen önce öğütmeliyiz ki daha az bir süre hava ile temas edip uçucu aromalarını çok fazla kaybetmesin.

Kahvede kullanacağımız demleme oranı 1:10'dur. Yani her 1 gram kahveye 10 ml. su dengesi kurmamız gerekiyor. Kişisel tercihleriniz daha hafif veya daha sert içmeye alışık ise oranı değiştirerek kahvenizi demleyebilirsiniz. Geleneksel yapıda kabul edilmiş lezzet için referans olacak denklemdir.

Kullanacağınız gramaj ise bu bağlamda 6 gr. kahve=60 ml. su veya 6,5 gr. kahve=65 ml. su olmalıdır. Doğru kavrulmuş ve aroma değerleri yüksek kahveler bu gramaj ile sizlere doğru sonucu verecektir. Kahvelerin kalitesine göre, aromayı almak için gramajı artırmanız gerekebilir. Bunu da alacağınız kahveye göre seçecek olan sizsiniz. Suyunuzun oda sıcaklığında olması yeterlidir.

Buzdolabında muhafaza ettiğiniz 5°C sıcaklıktaki içme suyunuz size kahvenin aromalarını suya vermesi için ekstra süre kazandıracak için avantajlıdır. Ben kişisel olarak, buzdolabından su kullanarak Türk kahvemi pişirmekteyim. Asla önceden ısıtılmış ve soğumuş veya sıcak su kullanmayın. Kahveniz böyle bir durumda yetersiz bir tat profili çıkartacaktır.

Osmanlı dönemine bakarsak geleneksel yapıda kahvenin şekersiz demlenmesi ve yanında reçel ve lokum gibi tatlandırıcılar ile sunulması adettendir. Ben şeker kullanmadığım için kahveni şekersiz demleyenlerdenim. Fakat tabii ki şeker kullanıyor ve o şekilde keyif alıyorsanız şekerinizi de bu aşamada ilave ediniz. Az şekerli kahvelerde genellikle 1 küp şeker, orta kahvede 1,5 küp, şekerli kahvede ise 2 küp şeker kullanımı yaygındır. Şekerin cinsi, kullandığınız markanın şeker büyüklüğüne göre değişir.

Bakır cezvenize (ısıyı koruması ve yayması bakımından tercih edilen) kahvenizi eklediniz, suyunuzu ilave ettiniz; kullanıyorsanız şekerinizi de kattınız. Sıra geldi karıştırmaya... Tahta kaşık kullanmak doğru olanıdır. Kahvenin içine kaşıktan geçebilecek ekstra bir koku veya aromanın da önüne geçmiş olursunuz. Kaşığınız ile topaklanma yapmaması adına karıştırın ve ocağınızın en büyük gözüne en kısık ateşte koyun. Bu dakikadan sonra cezvemizin içine kaşık sokmayacağız ve karıştırma işlemi yapmayacağız.

Son aşamadan bir önceki aşamada yız şu anda. Kahvenin en kısık ateşte 3-3,5 dakika pişmesi gerekiyor. Bu sürenin altında pişirildiğinde, doğru aromaları vermesi konusunda %100 sonuç alınamamaktadır. Süreyi uzatmak ise kahvenin acılaşmasına neden olabilir. Bu süreçte ocağa dikkat edeceğimiz en önemli konu kahveyi kaynatmamak! Köpük, kaynamadan evvel 85°C civarlarına vardığında



oluşmaya başlayacak ve yukarıya doğru kabarak çıkacaktır. Tam bu noktada ateşten alıp fincanlara eşit bir şekilde dağıtmak gerekmektedir. Hemen akabinde çok kısa süre ateş teması sonucu kahvenin ikinci kez kabarmasıyla köpük oluşumu gerçekleşecektir. Ardından fincanlara kalan kahveyi pay edeceğiz. En çok yapılan yanlış bu aşamadır. Eğer bu noktayı kaçırıp fokur fokur kaynatırsak, kahvemiz yanmış ve acılaşmış olacaktır.

Yanında lokum veya tatlı ikram etmek adettendir. Esas yanındaki ikramı 40 yıllık hatırlı sohbeti...

Yazı bitti son aşama neydi diyeceksiniz. Son aşama sizsiniz. Kahveden aldığınız keyif...

Kahve mutluluk verir. Keyifle ve bol kahveli günlere...



TÜRK KAHVESİNE PROFESYONEL YENİLİK ARÇELİK TELVE PRO

- İndüksiyon teknolojisi sayesinde standart lezzet
- Tek seferde 9 fincana kadar kahve pişirme kapasitesi
- CookSensePro özelliği ile her zaman bol köpüklü kahve

2 yıl
garanti



arçelik
Yeniliği aşkla tasarlar

BAKLIYATIN DON KİŞOT'U MEHMET REİS

1981 yılında kendi şirketini kuran ve 37 yıldır kuru gıda sektöründe bir dünya markası haline gelen Reis Gıda'nın Yönetim Kurulu Başkanı Mehmet Reis, geçmişten bugüne bakliyat tüketimini değerlendirdi ve büyük önem verdiği sosyal sorumluluk projelerinden bahsetti.

Türkiye'de bakliyat tüketimini değerlendirir misiniz?

Geçtiğimiz yıllara baktığınızda bazı ürünlerde gerileme var. Örneğin 1990 yılında kişi başı mercimek tüketimi 9 kg üzerindiyken; ki o dönem yaklaşık 859.000 ton mercimek üretiliyordu. Bugün o rakamlar 5 kiloya kadar indi. Aynı şekilde nohutta da 7.4 kg kişi başı tüketim varken bu rakamlar da 5 kiloya kadar indi. En ilginç olanı da 80'li yılların sonu 90'lı yılların başında Toprak Mahsulleri Ofisi'nde o kadar çok yeşil mercimek birikti ki.

Allah rahmet eylesin, Ayşe Baysan Hocamız, o dönemde yeşil mercimeğin sağlığa faydalarıyla ilgili TRT'de program yapıyordu. Şimdi bakıyorum ki son dönemde yeşil mercimek tüketimi 1 kg'ın altına indi. Dünyada bakliyat tüketimi son 30-40 yıldır hızla yukarıya doğru çıkıyor. Ülkemizde ise şöyle bir adet var; eve misafir geldiği zaman muhakkak bir et yemeği sunmak isteriz. Ama Avrupa'ya gittiğiniz zaman size yeşil mercimek salatası, nohut salatası ya da mercimek köftesi ikram edilebiliyor. Bakliyat tüketiminin ülkemizde de hızla artması gerekiyor.

2016 yılı Birleşmiş Milletlerin kararı ile Dünya Bakliyat Yılı olarak kabul edildi. Bakliyatın ne kadar faydalı olduğu ve en önemlisi açlığa çarenin bakliyat üretiminin artmasından geçtiği söyleniyor. Ancak Türkiye'de beklenen düzeyde bakliyat tüketimi yok. Pirinçte dahi kişi başı tüketim Türkiye'de 9 kg. Dünya ortalamalarına baktığınızda Avrupa'da 25-30 kg, Hindistan, Çin, Japonya gibi ülkelerde 50-60 kg hatta Tayland'da kişi başı tüketim 160 kilolara kadar çıkıyor. Bu çok çarpıcı bir örnek.



Röportaj: Özlem İnci SESÜREN

2018'de bakliyat tüketimini artırmak için ne gibi çalışmalarınız var?

Öncelikle tüketicinin bilinçlenmesi gerekiyor. 2009 yılında yaptığımız ankette Türkiye'nin obez olma yolunda olduğu sonucu ulaştık. Sadece üniversitelere değil, tüm eğitim kurumlarına gidip, öğrencilere bakliyatın sağlıklı beslenmedeki yerini anlatıyoruz. 2009 yılında araştırma şirketiyle yapmış olduğumuz çalışmada gördük ki Türkiye, hakikaten sağlıklı beslenmiyor. Özellikle fast-food ürünlere eğilim var. Şimdiye kadar, Türkiye'de insanlara bakliyat yemeklerinin sağlıklı olduğunu anlatabilmek için, Anadolu yemek kültürünün unutulmaya yüz tutmuş, pratik lezzetlerinin yer aldığı bir milyona yakın yemek tarifi kitapçığı yaptım. Ancak, yapmış olduğumuz ankette mercimekten ne yapılabileceğini sordumuzda sadece çorba yanıtını aldık. Bulguru sordumuzda sadece pilav denildi. Ama bir üründen yapılabilecek yüzlerce yemek çeşidi var. Osmanlı mutfağının vazgeçilmez ürünlerini anlatmaya çalıştık. Örneğin hava sıcakken çorba içmek istemiyorsanız, mercimek köftesi tercih edebilirsiniz. Hem pratik, hem sağlıklı. Sadece bakliyat değil; ispanağın, pırasanın, kerevizin faydasını da anlatmalıyız. Önemli olan dengeli ve sağlıklı beslenmek.

Türkiye hangi kuru bakliyatları ithal ve ihraç ediyor?

Bu sorunun cevabı içimi acıtıyor. Şunu hatırlıyorum, 1993 yılında hem İstanbul Ticaret Odası'nda görev

yapıyordum hem Rami Gıda Çarşısı'nın Başkan Vekiliydim, hem de Gıda Kooperatifi'nin Genel Sekreteriydim. 70'li yıllardan itibaren gıda sektörünün içinde olduğum için yakinen takip ediyordum. 90'lı yılların başında Ticaret Odası'nda yaptığım konuşmada, Türkiye 2000 yılından sonra nohut, fasulye, mercimek ithal edebilir dedim; ki 90'lı yıllarda Türkiye nohutta Hindistan'dan sonra dünya ikincisi, kırmızı mercimek üretiminde dünya birincisiydi. Önlem almazsak, 2000'li yıllarda bu ürünler ithal edilebilir dediğimde bana müneccim misin dediler. Biraz da alaylı sözlerle konuştular. İnanın 2000 yılına gelmeden, 1996 yılında Türkiye fasulye ithal etti. Ana vatanına bu bakliyat ürünlerini ithal etmek, sektörün içinden bir kişi olarak beni son derece üzüyor. "Tarım alanları, tarım amacı dışında kullanılamaz" diye bir yasa olmasına rağmen ekili alanlarımız 90'lı yıllardan beri eriyor.

Bakliyat cenneti olan ülkemizde, yurt dışına hayvan yemi olarak satılan yeşil mercimeğin üretimi günümüzde sadece 4 aylık bir tüketimi karşılıyor. Son derece acı değil mi? Sevindirici olan nedir, pirincin yarısına yakını bundan 20-25 sene önce ithal ederken şimdi bu rakam 4/1'ine kadar düştü. Tarım alanlarımız azalıyor, üretim azalıyor; ama nohudun, fasulyenin, mercimeğin dekar başına alınan verimliliği her yıl artıyor. Bunu iyi değerlendirmeliyiz, önümüzde hala bir fırsat var. Ülkemizde tarım alanlarında ekim azaldığı için insanlar karnılarını doyuracak yerlere, büyük şehirlere göç ediyor. Büyük şehirlerin sıkıntısını çözmek istiyorsanız, örneğin trafik sorununu çözmek istiyorsanız; insanların doğduğu yerde karnını doyurmasını sağlayacaksınız.

Toprağımız var, toprağımızı öldürmeyelim. Tohumlarımıza sahip çıkalım. Özellikle yerli tohumlarla üretim yapalım. Yerli üreticimizi koruyalım. Onlara daha fazla teşvik verelim. O zaman yine bakliyat üretimi artar, kendi kendimize yeteriz.

"Mustafa Kemal Atatürk Kurtuluş Savaşı'ndan sonra Ekonomi Kurmaylarını çağırıyor ve diyor ki: "Üreticilerinden yoksun olan milletler, üretenlerin esiri olur. Milli ekonominin temeli ziraattir. Köylü milletin efendisidir."

Sosyal sorumluluk projelerine katkılarınız takdire şayan. Sektörde “Don Kişot” olarak anılıyorsunuz. Projelerinizden bahseder misiniz?

Biz kurumsal sosyal sorumluluk projelerini 1990'lı yılların başında başlattık. 90'lı yıllarda organ bağışi kampanyası başlattık. Şehit aileleriyle ilgili çalışmalar yaptık. Türkiye ve dünyadaki her türlü ihtiyaç sahiplerinin, sıkıntıda olan insanların yanında olmak için çaba harcadık. Türkiye’de Kızılay’a yapmış olduğumuz yardımlardan dolayı Sayın Cumhurbaşkanımız tarafından altın madalyayla ödüllendirildik. Bu bizim için onur kaynağıdır.

Sokak çocukları, kadın sığınma evleri ve zihinsel engelli kardeşlerimizle ilgili çalışmalar yaptık, yalnız olmadıklarını

hissettirmeye çalıştık. Darülaceze ve diğer huzur evlerinin hep yanında olduk. Aşure Günü’nü onlarla yaşıyoruz, geleneksel hale getirdik. 1000’in üzerinde öğrenciye burs verdik, eğitime destek olduk. Çünkü ben çok zor şartlarda okudum. Yamalı pantolonla okula gittim. Çalışmaya 7 yaşında başladım, okumak için büyük mücadele verdim. 19 yaşındayken babamı kaybettim. Bir dış ticaret firmasında muhasebe, katiplik ve ürün pazarlama departmanlarında çalışıp aynı zamanda okulumu gidiyordum, aynı zamanda taksi şoförlüğü yapıyordum.

Bu şartlarda büyüyen bir insan olarak söylemeliyim ki, burs vermek demek sadece maddi yardım değildir. Ülkemizde yayın yapan bir televizyon kanalı 3 öğrenciyi konuk etti. Anne ve babaları şunu söyledi: “Mehmet Reis bize sadece maddi yardım değil;

ağabeylik, babalık yaptı.” dedi. Sadece maddi yardım yapmakla olmuyor. Burs verdiğimi bir mesaj niteliğinde olması için söylüyorum. Mühim olan hep kazanmak değil. Verginizi vereceksiniz, fitrenizi zekatinizi vereceksiniz. Devletimizin yetişemediği noktalarda bizim devreye girmemiz lazım. Her şeyi devletten beklememek lazım.

1994 yılında fiyatlar, enflasyon ciddi oranda yükselmisti. “Enflasyon sadece hükümetin değil, iş adamlarının da işi dedim.” Türkiye’de ilk defa, sabit fiyat uygulayarak fiyatları dondurdum ve Don Kişot olarak karikatürüm yapıldı. Sosyal sorumluluk projelerinde hep ilkleri yerine getirmeye çalıştım. Sektörde ilk vergi ödülünü alan kişilerden biriyim. Avrupa Gıda Hijyen Belgesi’ni sektörde ilk kez alan benim, tüm bunlar herkes için örnek oluşturmali.



“Dünya, herkesi doyuracak kadar kaynağa sahiptir. Ama herkesin aç gözlülüğünü doyuracak kadar değil.”

LEZİTA “GURME LEZZETLER” İLE SEKTÖRÜN LİDERLİĞİNİ HEDEFLİYOR



Pratik olarak hazırlanabilen Lezita Gurme Lezzetler serisi, sunduğu besin ve lezzet değeriyle tüketicilerden büyük ilgi görüyor.

Abaloğlu Grubu Gıda İş Ünitesi Genel Müdürü Mustafa Özgül, dünden bugüne Lezita'nın büyüme performansını anlatırken, Lezita Gurme

Lezzetler ürün grubu hakkında bilgiler verdi.

Lezita'nın 2006 yılında İzmir-Kemalpaşa'da, Türkiye'nin en modern ve en büyük et entegre tesisini ülkemize kazandırarak piliç eti ve ileri işlenmiş et üretimine başladığını belirten Mustafa Özgül, üretim ve satış adetlerini

Türkiye'nin 47. büyük sanayi kuruluşu olan Abaloğlu Grubu'nun bünyesinde faaliyet gösteren **Lezita** markası, yeni ürün grubu “Lezita Gurme Lezzetler”i tüketicilerin beğenisine sundu. “Hayat Kurtaran Lezzetler” mottosuyla sunulan Lezita Gurme Lezzetler serisinde sektörde ilk olma niteliği taşıyan; Piliç Tandır, Piliç Ciğer Kavurma, Piliç Kasap Sucuk ve Özel Sosuyla Piliç Döner ürünleri yer alıyor.

istikrarlı bir şekilde büyüttüklerini söyledi.

Yüzde 360'lık büyüme

2010 yılından 2017 yılına kadar toplamda yüzde 66'lık bir büyüme, ileri işlenmiş ürünlerde ise yüzde 360'lık bir büyüme gerçekleştirdiklerini ifade eden Özgül, “Piliç etinde pazarda ilk 5, ileri işlenmiş ürünlerde ilk 2 firmadan biriyiz. İleri işlenmiş piliç eti pazarında çok güçlüyüz. Hedefimiz lider marka olmak” dedi.

Lezita'nın et entegrasyon halkasının bir zinciri olan ileri işlenmiş ürünlerin kaplama hattında önemli bir yatırım yaptıklarını belirten Özgül, bu yatırımla üretim kapasitesini yüzde 100'ün üzerinde artırdıklarını belirtti. Şubat 2018'de ise kesimhane kapasitesini yeni bir yatırımla saatte 24 binden 27 bine yükselteceklerini dile getirdi.

Özgül, Türkiye'deki pazarı ve lezzet severlerin eğilimlerini analiz ederek ihtiyaca göre ürünlerini geliştirdiklerini

Lezita
Gurme Lezzetler

PİLİÇ KASAP SUCUK



PİLİÇ TANDIR



PİLİÇ CİĞER KAVURMA



PİLİÇ DÖNER



anlatarak, şunları söyledi: “İnovasyona ve Ar-Ge'ye sürekli yatırım yaparak sektöre yenilikler sunuyor, lezzet severlere yeni deneyimler yaşıyoruz. Tesisimizde tadım odası ve Ar-Ge mutfağı yer alıyor. Lezita Ar-Ge ekibi yılda 600'ün üzerinde farklı formülasyon ve laboratuvar çalışması yapıyor.”

Pek çok yeni ürünü lezzet dünyasına kazandırdıklarını vurgulayan Mustafa Özgül, taze ve dondurulmuş piliç etinden şarküteri ve köfte ürünlerine, modern kaplamalı ürünlerden döner gibi geleneksel ürünlere kadar 3 bin farklı ürüne sahip olduklarını vurguladı.

Pratik hazırlanan lezzetli ürünler

Günümüzde değişen ve küçülen aile yapısı, yoğun hayat temposu gibi nedenlerle yeme-içme alışkanlıklarının dönüşüme uğradığını belirten Özgül, insanların artık mutfakta da çabukluk, pratiklik aradıklarını söyledi. Özgül, sözlerine şöyle devam etti: “Daha pratik hazırlanabilen ama lezzetten de ödün vermeyen ürünlerin önemi artıyor. Lezita Gurme Lezzetler ile biz de bu ihtiyacı karşılamaya çalışıyoruz. Gurme Lezzetler'de aslında tüketicilerimizden ilham aldık. Onlara kulak vererek ve ihtiyaçlarını anlayarak bu inovatif ürünleri hazırladık. Bu seride yer alan ürünlerimiz dakikalar içinde hazırlanabiliyor. Kullandığımız özel işleme yöntemleri sayesinde hem besin değeri hem de lezzet

anlamında tüketicileri memnun edebiliyoruz.”

Lezita Gurme Lezzetler ürün ailesi genişleyecek

Özdil, mutfakta hayatı kolaylaştırdıklarını belirterek Gurme Lezzetler ürün grubunun hazırlanışıyla ilgili şu bilgileri verdi: “Hayat Kurtaran Lezzetler” parolasıyla sunduğumuz bu yeni ürün grubunda; Piliç Tandır, Piliç Ciğer Kavurma, Piliç Kasap Sucuk ve Özel Sosuyla Piliç Döner ürünleri yer alıyor. Ürünlerin özelliklerinden bahsedecek olursak, Piliç Tandır odun ateşinde yavaş pişirme yöntemiyle hazırlandı. Tütsü lezzetini her lokmada alabiliyorsunuz. Piliçin yağının ve suyunun içinde kalmasını sağladık. Piliç Tandır fırında ısıtılarak 10-12 dakikada hazırlanabiliyor. Soğan ve biber ile hazırladığımız Piliç Ciğer Kavurma hem yemek hem meze olarak kullanılabilecek bir ürün. Hazırlanış süresi sadece 8 dakika. Piliç Kasap Sucuk ürünümüzle sucuk severleri memnun edeceğimizi düşünüyoruz. Bu gurme ürün, kasap sucuğuna has yapısal özellikleri taşıyor. Piliç döneri ise özel sosuyla birlikte lezzet severlerin beğenisine sunuyoruz.”

Lezita Gurme Lezzetler'i, Kasım 2017'de piyasaya sunduklarını belirten Mustafa Özgül, bu ürün grubundan tüketicilerin çok memnun kaldığını ve güzel geri dönüşler aldıklarını ifade etti. Özgül, 2018'de Lezita Gurme Lezzetler ürün ailesini genişleteceklerini sözlerine ekledi.



Her geçen sene hedeflerini büyüterek daha büyük başarılar imza atan ve bugün geldiği noktada çok daha iyi ürünler ile piyasaya hizmet sunan Peklez Gıda A.Ş.'nin Satış Direktörü Ertan Ferik ile Peklez'in sektörel başarısını ve hedeflerini konuştuk.

YÜKSEK KALİTEDE PEK LEZZETLİ ÜRÜNLER

Satış-pazarlama alanında ne kadar süredir aktif olarak çalışıyorsunuz? Sektördeki tecrübelerinizi sizden dinleyelim.

20 yıldır bu sektörde aktif olarak çalışıyorum. 1998 yılında Sezginler Gıda Bursa Bölge Müdürlüğünde Satış Temsilcisi olarak çalışmaya başladım, o zamanlar şimdiki gibi imkanlar yoktu. 6 ay arabasız, çanta elde sahada

çalıştım. 4 yıl sonra 2002 yılında Unilever'in endüstriyel gıda grubu olan UFS'de çalışmaya başladım. 13 yıl boyunca Güney Marmara'da birçok ilde her türlü müşteri grubuna baktım, son yıllarımda distribütörlerin yönetiminden ve satış ekiplerinin eğitiminden sorumlu olarak çalıştım. Son olarak da 3 yıldır Peklez Gıda A.Ş.'nin Ortağı ve Satış Direktörü olarak çalışıyorum.



Peklez markası ile yollarınız nasıl kesişti?

Unilever'den ayrıldıktan sonra, daha önce Unilever'de de beraber çalıştığım, şu anki ortaklarımdan gelen teklif üzerine birlikte çalışmaya başladık.

Peklez'i bir de sizden dinleyebilir miyiz? Peklez ailesini nasıl tanımlarsınız?

Peklez, sektörün ihtiyaçlarına cevap verecek düzeyde, yüksek kalitede üretilen pek lezzetli ürünleri uygun fiyatlar ile müşterilerimize sunduğumuz, her zaman farklılıklar sunan, fark yaratan güçlü ve güvenilir bir marka.

Bir parçası olmaktan her zaman gurur duyduğum Peklez ailesi, gerek takım ruhu içinde özveri ile çalışması, gerek farklı iş yapış şekilleri, gerekse farklı karakterlerdeki başarılı fertleri ile gerçekten renkli bir aile.

Ürün gamınızdaki farklılıkları anlatabilir misiniz?

Peklez, tuzlu grup diye adlandırdığımız bulyon, çeşni, çorba, patates püresi, sos, ana yemek olarak da sunulan yaprak ve lahana sarma ile 15-45 gr'lık içli köftelerimiz var. Peklez'de tatlı olarak Kuru Balık Ballım ve Panna Cotta'mız var.

Peklez ürünleriyle hangi segmente hizmet veriyorsunuz?

Yemek sanayileri, fabrika mutfakları, askeriye, cezaevi gibi devlet kurumları, otel, restoran gibi kazanın kaynağı, toplu yemek üretilen her yere hizmet veriyoruz.

Hangi bölgelerde faaliyet gösteriyorsunuz? Toplam kaç bayiniz bulunuyor?

Marmara, Ege, Akdeniz ve İç Anadolu Bölgeleri'nde, Bursa, İstanbul ve İzmir başta olmak üzere toplam 30 ilde 15 bayimiz ile hizmet veriyoruz.

2017 yılı hedeflerinize ulaşma konusunda sizin için nasıl geçti? 2018 yılı satış hedefleriniz, 2017 yılına oranla farklılık gösteriyor mu?

2017 yılı biraz iddialı, biraz gerçekçi bir şekilde hazırladığımız hedeflerimizi gerçekleştirdiğimiz güzel ve başarılı bir yıl oldu. 2018 yılı için de aynı şekilde büyüme hedeflerimizi belirledik.

Peklez'in 2018 hedefleri, projeleri neler?

2018 yılında da sağlıklı, sürdürülebilir işler ve büyüme hedefliyoruz. Güçlü ve güvenilir Peklez markasını her nokta ile buluşturmak, müşterilerimize farklı çözümler sunmak, fayda sağlamak istiyoruz. Bunun için de ekibimizi güçlendirip, daha çok bayi ile daha çok müşteriye ulaşmak için yoğun bir şekilde çalışacağız.

Son olarak Food Time Dergisi okuyucularına ve GıdaGündemi.com haber sitesi takipçilerine neler söylemek istersiniz?

Bir parçası olmaktan son derece mutlu olduğum derginizi ilgiyle takip ediyorum, sektör ile ilgili birçok faydalı haber ve bilgiyi bizlerle paylaştığınız bir ortamda herkese ilgiyle takip etmesini tavsiye ediyorum.

Yeni Ürün



“ Peklez ailesi, gerek takım ruhu içinde özveri ile çalışması, gerek farklı iş yapış şekilleri, gerekse farklı karakterlerdeki başarılı fertleri ile gerçekten renkli bir aile. ”

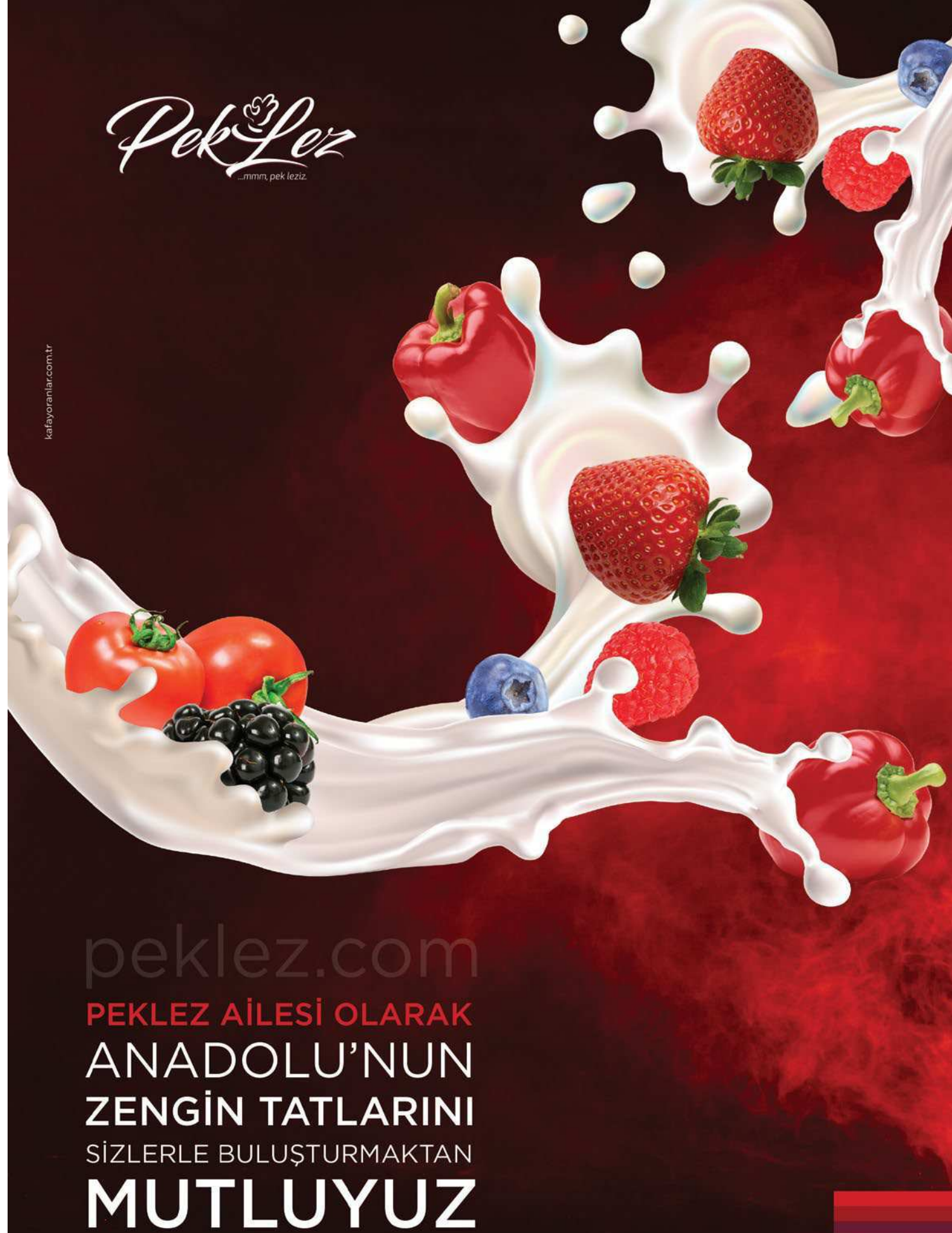


İ. Burak TARHAL
Ege Bölge Danışman Şefi

PekLez
...mmm, pek leziz.

kafayoramlar.com.tr

peklez.com
PEKLEZ AİLESİ OLARAK
ANADOLU'NUN
ZENGİN TATLARINI
SİZLERLE BULUŞTURMAKTAN
MUTLUYUZ





FARKLI PAZARLARA ÖZEL ÜRÜNLER

Kalite ve tasarım gücüyle sektörün öncü firması Kütahya Porselen'in tercih sebebi olmasının sebebi sizce nedir?

Porselen emek yoğun bir sektördür ve toplam maliyetlerde en önemli payı işçilik almaktadır. Dolayısıyla gelişmiş olan ülkelerde porselen maliyetleri artan işçilik maliyetleri sebebi ile artmış, Avrupa'da özellikle Almanya ve İngiltere'deki pek çok köklü porselen firmaları üretimlerini kapatmak

zorunda kalmıştır. Porselen üretimi konusunda Polonya, Romanya ve Çek Cumhuriyeti gibi Doğu Avrupa ülkeleri ve ülkemiz şanslı konuma gelmiştir.

Kütahya Porselen üretim kapasitesi ile Avrupa'nın ve dünyanın en büyük üreticisi ve tedarikçisi konumundadır. Aynı zamanda kalite, teslim hızı ve performansı, esneklik, tasarım hızı ve gücü arayan Avrupalı müşterilerin tercih ettiği ve edeceği firmadır.

Ürün çeşitliliğinde, yarattığı form ve dekor zenginliği ile rakiplerinden ayrılan ve porselen üretiminde lider konumda olan **Kütahya Porselen'in Yönetim Kurulu Başkanı Sema Güral Sürmeli** ile, Kütahya Porselen'in müşteri odaklı çalışmalarını ve 2018 yılı hedeflerini konuştuk.

Bu pazarlardaki müşterilerin beklenti ve gereksinimlerini karşılamak, istedikleri tasarım gücü ve ürün kalitesini geliştirmek Ar-Ge ve tasarım stratejilerinin ve hedeflerinin önemini ortaya koymaktadır.

Sektörün lider markalarından olan Kütahya Porselen'in 2018 hedefleri nelerdir?

2018 yılını gastronomi alanında atılım yılı olarak belirledik, üretim tesislerimizden bir tanesini tamamen gastronomi ürünlerimize ayırdık. Geçtiğimiz yıl yeni süreç tasarımları yaparak ve otomasyon yatırımlarını artırarak üretim hatlarımızı geliştirdik, bu yıl teknolojik üstünlükler yaratan farklı bir işletmemiz var. 2018'de Ar-Ge ve tasarım ekibimizin geliştirdiği inovatif ve nano ürünlerimizi bu hatlarda üreterek farklı pazarlara özel ürünler sunacağız. Kısacası belirlediğimiz



Gelişen teknolojileri takip ediyor ve bu teknolojileri yeni ürünlerde uyguluyoruz. Diğer taraftan ürün maliyetlerimizi optimize ederek karlılığı artırmayı hedefliyoruz.



yeni trendler ile üretim gücümüzü birleştirerek iç pazarda ve yurt dışında pazar payımızı artıracaktır.

Yalnızca porselen üretiminde değil porselen makineleri üretiminde de uzmansınız ve anahtar teslim fabrika hizmeti de sunduğunuzu biliyoruz. Biraz bunlardan bahsedelim.

90'lı yılların sonunda kendi bünyemizde öncelikle kalıplarımızı tasarlamak ve üretmek üzere kurduğumuz Teknopark bölümümüzde yaptığımız başarılı çalışmalar sonucunda bu bölümü geliştirmeye ve yatırım yapmaya karar verdik. 2014 yılında NG Makine şirketimizi kurduk ve makine üretimlerini yapmaya başladık. Porselen üretiminde preslerden, taşlama makinelerine kadar tüm makineleri üretiyoruz, anahtar teslim porselen fabrikası kuruyoruz. Ekibimizin pek çok başarılı çalışmaları var, özellikle patentini aldığımız preslerde kullandığımız servo motor rötuş sistemi çok başarılı. Porselen makineleri yanı sıra yer duvar karosu için yüksek teknolojiye sahip kalıp ve makine üretimlerimiz de var.

1990'lı yıllarda yola çıkan Kütahya Porselen ürünleri bugün 68 ülkede tüketicilere ulaşıyor. İhracat ve yurt içi satış oranınızı öğrenebilir miyiz?

Başta Avrupa ülkeleri olmak üzere pek çok ülkeye ihracat yapıyoruz, son yıllarda Latin Amerika ülkelerini de portföyümüze ekleyerek ihracat ağıımızı büyüttük. Toplam satışlarımızın % 40'ını ihracat oluşturuyor, % 60'ını da iç pazara yapıyoruz.

2017 yılında kaç çeşit ürünü müşterilerin beğenisine sundunuz?

Ev serisi ve otel serisi olarak toplamda 11 farklı koleksiyon ile 180 farklı form ve 315 farklı dekor çeşidimizi müşterilerimizin beğenisine sunduk.

Modayı takip ederek tasarımlarınızda son trendleri müşterilerinize sunuyorsunuz. Ar-Ge çalışmalarınızdan bahsedermisiniz?

80'li yılların ortalarından beri Ar-Ge'ye önem veren yönetim anlayışımıza, son yıllarda inovatif bakış açımızı da katarak Ar-Ge ve tasarım süreçlerimizi 2017 yılında Ar-Ge Merkezi ve Tasarım Merkezi çatısı altında topladık. Tasarım Merkezimiz, Bilim Teknoloji ve Sanayi Bakanlığı tarafından porselen sofa eşyaları sektöründe onaylanan ilk tasarım merkezi oldu.

Ar-Ge ve tasarım merkezimizde, trendleri takip ederek, hızlı, olumlu marka çağrışımı yapacak, pazar yaratacak ve mevcut pazarları geliştirecek yeni ürünler geliştiriyoruz. Gelişen teknolojileri takip ediyor ve bu teknolojileri yeni ürünlerde uyguluyoruz. Diğer taraftan ürün maliyetlerimizi optimize ederek karlılığı artırmayı hedefliyoruz.

Ürün geliştirme ve Ar-Ge faaliyetlerimizde müşteri odaklı çalışıyoruz. Tasarım, Ar-Ge ve inovasyon birbirinden ayrılmayan kavramlar, tasarladığınız ürünün inovatif bir yönü yok ise kullanıcı için bir şey ifade etmiyor. Yarattığınız ürün kullanıcı için bir fayda sağlamıyorsa yaptığınız tasarımın hiç şansı yok, kullanıcı için mutlaka fayda sağlaması lazım. Tasarım yapmadan önce hedef kitlenizin yani kullanıcının, tüketicinin beklentilerini çok iyi belirlemek, doğru odak grubu çalışmaları yapmak gerekiyor. 2000'li yılların başlarında gastronomi sektörü için yaptığımız tasarımları bu bilinç ile yapmıyorduk, harika tasarımlar yaptığımızı düşünüyorduk ama sonuçlar tam olarak arzu ettiğimiz şekilde gelişmiyor-

du. Değerli şeflerimizi bu süreçte katarak ilkinde tasarımcımız Defne Koz ile birlikte 2007'de gerçekleştirdiğimiz, en son da 2016'da Kütahya'da yaptığımız "Design For Chef's" organizasyonu ile tasarım için odak grubu çalışmalarımızı yapmaya başladık ve şeflerimizin değerli katkıları ile doğru tasarımlar yaparak arzu ettiğimiz başarılı sonuçları yakaladık.

2018 yılı satış hedefleriniz 2017 yılına oranla farklılık gösteriyor mu?

2018 yılını gastronomide büyüme yılı olarak belirledik. Satış hedeflerimizi de ciddi oranda artırdık. İhracat hedefimiz başta olmak üzere tüm satış kanallarımızda 2017'ye göre satış hedeflerimizi artırdık.

Sosyal sorumluluk projelerinde adınızı sıkça duyuyoruz. NG Grup kurucusu Sn. Nafi Güral'ın kurmuş olduğu Nafi Güral Eğitim Vakfı bünyesindeki çalışmalarınızı öğrenebilir miyiz?

Babam Nafi Güral, eğitim sorununun çözümünde devlet ile birlikte kişi ve kurumların da kendilerini görevli saymaları gerektiği düşüncesinden yola çıkarak bu vakfı 2010 yılında kurdu. Babamın ve ailemizin yıllar boyunca sürdürdüğü sosyal sorumluluk çalışmalarını bir vakıf çatısı altında topladık. Kütahya'nın ve Türkiye'nin gelişmesine katkı sağlamak için canla başla çalışıyoruz. Ali Güral Anadolu Lisesi ve Nafi Güral Fen Lisesi kapsamında, geleceğin teminatı çocukların ve gençlerin iyi eğitimi, kültürlü, iyi ahlaklı, meslek sahibi, topluma yararlı, ülkesini seven ve çevreye saygılı bireyler olarak hayata atılmasını sağlamaya çalışıyoruz.



KUTAHYA
PORSELEN

The effect
— OF —
CORENDON
Craftsmanship

Teknik olarak alümina porselen olarak adlandırdığımız çarpma parçacık kopma dayanımı yüksek "Corendon" Atlantis serisi ürünler özellikle Ho-Re-Ca kanalındaki müşterilerimizin beklentilerini karşılıyor.

Bünyesinde kullanılan alümina sayesinde güçlendirilen teknik özelliklerinin yanı sıra özel olarak geliştirilen sır ile kaplanan ürünün yüzeyi metal izlerine karşı güçlü bir performans sergiliyor.

Reaktif sır ve craft uygulamalar ile dekore edilen ürünler bir birinden farklı etki yaratarak renkli, canlı ve hareketli bir zenginlik sunuyor.



kutahyaporselen.com.tr



MİNTEKS TASARIM, YARATICILIK
VE KALİTEYİ BAŞARIYLA
BİR ARAYA GETİRDİ

SEKTÖRÜN ÖNCÜSÜ MİNTEKS

İhracat, iç piyasa, perakendecilik, gıda üretimi ve akaryakıt işletmeciliği ile faaliyet gösteren ve 20 yılı aşkın deneyimiyle tanınmış bir marka haline gelen Minteks, hizmet ederek büyümeyi temeline alan yatırım hayalleriyle çalışmalarını sürdürüyor. Ticari faaliyetleriyle Bursa'ya ve ülke ekonomisine değer katan **Minteks'in Yönetim Kurulu Başkanı Özkan İrman** ile çocukluk dönemine uzanan başarı öyküsünü konuştuk.

Kendi markanızı yaratma hayaliyle 1994 yılında Minteks'i kurdunuz ve dünyanın birçok noktasında tüketiciyle buluşturdunuz. Minteks bugüne gelene kadar hangi aşamalardan geçti?

İlk adım yaşam mücadelesi için atılır, biz de öyle yaptık. Ev tekstili sektöründe sadece piyasa kredisile stok mal alıp satarak ticaret hayatına başladık. Sermaye birikimi oluşukça ticaretimizi imalata çevirirken, sonrasında butik imalata dönüştürdük. Bünyemizde 150'yi aşkın desenle üretilen havlu ve bornozların yanı sıra tekli havlu hediye kutusu, aile seti, 45 parça ahşap çeyiz sandığı gibi ürünlerle sektöre kazandırdığımız

ilkleri ve yenilikleri barındırıyoruz.

Havlu ve türevlerini üretirken birçok ev tekstil ürünü de ürün gamımıza ilave olmaya başladı. Nevresimler, yastıklar, yorganlar, klozet takımları, paspaslar... Şimdi geldiğimiz noktada, artık havlu kadar tevecüh gören yüzey temizleyiciler, yumuşatıcılar, doğal ve sıvı sabunlardan oluşan hijyen gamında ürünlerimiz de bulunuyor.

Ayrıca kestane şekeri, reçel, şekerleme, pişmaniye gibi ürün yelpazesini tüketime sunduğumuz Minör Majör ile de güçlü bir markayız.

Toplamda 27 bin metrekare faaliyet alanı bulunan Bursa İzmir Yolu üzerindeki merkezimizde; fabrika satış mağazası, restoranı, benzin istasyonu ile kompleks haline gelen dinlenme tesisleriyle hizmet sektöründe yer alıyoruz.



rindeki merkezimizde; fabrika satış mağazası, restoranı, benzin istasyonu ile kompleks haline gelen dinlenme tesisleriyle hizmet sektöründe yer alıyoruz.

Pastane, restoran ve mutfaktan oluşan 1500 m2'lik yeme-içme alanınızda en çok nelere dikkat ediyorsunuz?

Restoranımız, mutfağımızda hazırlanan ızgara ve sulu yemek çeşitlerinden zeytinyağlılara kadar, ekmekten pasta çeşitlerine kadar kendi üretimi olan pastanemizle birlikte 7/24 açık olmak üzere self servis hizmet vermektedir.

Yemek işinde temizliğe her şeyden çok dikkat edilmesi gerekiyor, aksi takdirde başarılı olamazsınız. İkinci olmazsa olmazımız ise tazeliktir. Biz de bu iki konuda oldukça hassas ve titiz davranmaktayız. Restoran işletmeciliği asla istisna kabul etmez.

"Yemek işinde temizliğe her şeyden çok dikkat edilmesi gerekiyor, aksi takdirde başarılı olamazsınız. İkinci olmazsa olmazımız ise tazeliktir. Biz de bu iki konuda oldukça hassas ve titiz davranmaktayız. Restoran işletmeciliği asla istisna kabul etmez."



Ürünleriniz 67 ülkede 120 noktada satılıyor. Dış pazara açılma kararını nasıl aldınız?

1995'te uluslararası ilk ev tekstili fuarına katılarak İspanya'ya ihracat yaptık ve bu sayede yurt dışı pazarlarına açıldık. Bugün geldiğimiz noktada oranlar mevsimlere ve konjonktüre göre değişse de, havlu ve bornoz ürün gamı üretiminin yüzde 70'ini ihraç ettiğimizi söyleyebilirim.

Yazar yanınızla da ön plana çıkıyorsunuz. Yaşamışıkların kaleme alındığı 14 eseriniz var. İlk kitabınız Piriç Hanı Mezeci Çırağı, senaryolaştırılarak beyazperdeye uyarlandı. Bu filmle babanıza olan vefa borcunuzu ödediğinizi belirtmişsiniz. Biraz bahseder misiniz?

Babam Mezeci İsmail Hakkı, helalinden ekmek parası kazanmaya çalışan sade bir vatandaş. Babalığın ve ekmek parası serüveninin ne demek olduğunu, ekmek parası kazanmaya başladığım ve aile babası olduğum andan itibaren anladım. Bazıları para kazanmak için canhıraş bir mücadele verir. Piriç Hanı esnafı ve babam büyük mücadele veren insanlardı. Kitabım hem han esnafına hem de helalinden para kazanan herkese bir selam niteliğinde. Evet, bir yandan da babamı ölümsüzleştirdiğim için mutluyum.

Piriç Hanı 70'li yıllarda nasıl bir yerdirdi?

Piriç Hanı'nın ortasında bir ulu çınar, çınarda güvercin kuşları, derme çatma binalarda da ekmek parası derdinde insanlar vardı. Bölgedeki tüm hanlar içinde en ağır işlerin yapıldığı, en zor şartların olduğu yerdirdi.

Öte yandan İzmir ve Ankara yoluna giden dolmuşlar Piriç Hanı'ndan kalktığı için, en çok hareketin de olduğu yerdirdi. O kadar çok insan girer çıkardı ki... Gazeteciler, bozacılar,

şırıacılar, dağ köylerinden fasulye satmak için gelenler, Kurban Bayramı'nda koyun satanlar... Yani handa tam bir ekonomi dönerdi. Dayanışmayı, usta-çırak ilişkisini, hiyerarşik düzeni ilk orada öğrendim.

Parası olan lokantaya, pideciye giderdi. Daha düşük gelirli olanlar da benim babamın mezeci dükkanında olduğu gibi daha ucuz şeyler satan yerlerden yerdi.

Üç tekerlekli arabamızda en belirgin menümüz kuru ve turşuydu. Sonra baş etinden sahanda köfte, kuru kadar tutulur oldu. Ucuzdu ve ev tipi idi. Bol soğanlı ve maydanozlu... Her şey biterse (özellikle öğleden sonra) menemen, sahanda yumurta yapardık. Akşama doğru da dalak, böbrek, çözü, yürek yani sakatat tava... Yaptığımız yemeklerin kokusu hala burnumda tütüyor.

Bize Mezeci Çırağı'ndaki Özkan'ı anlatır mısınız?

Çıraklık artık günümüzde neredeyse unutulmuş bir kurum. El sanatları kayboldu, hayat evrildi, nesiller ve çağ değişti. Eskiden çırak olmak demek aslında bir mesleğe adım atmak demektir. Babalar bir zanaatkarın yanına çocuğunu vermek için çırpınırdı. Çocuğunun kabul görmesi büyük lütuftu. Çırağa sadece harçlık verilir, karın tokluğuna çalıştırılırdı. Usta, baba kadar önemli bir otoriteydi. "Eti senin, kemiği benim" lafı çocuğu teslim ederken ustayla yapılan bir akid niteliğindedir. Benimkisi ise bambaşka bir şeydi. Ben çaresizliğin, yitikliğin, tükenmişliğin çırağıydım. Bizimki bir ailenin ayakta kalma mücadelesiydi. Ben 6 yaşında babamın yanında işe başladım. Artık 8 yaşında kalfa, 10 yaşında usta olmuştum.

Ben 12 yaşında her şeyi yapan biriydim artık. Pirinç Hanı'nda geçirdiğim süreç 18 yaşında üniversite için gurbete çıktığımda kafama tokmak gibi indi. Çünkü akranlarım, hatta benden büyükler bile hiçbir şey bilmiyorlardı. Yumurta pişiremiyorlardı. Keşke sadece bununla bitse... Eğer bir nebze başarılı olmuşsam, bunda çıraklığımın çok büyük

"Eskiden çırak olmak demek aslında bir mesleğe adım atmak demektir. Babalar bir zanaatkarın yanına çocuğunu vermek için çırpınırdı. Çocuğunun kabul görmesi büyük lütuftu."



faydası olmuştur. Sırrımı ise "zorluktan beslenmek" olarak açıklayabilirim.

Sinema konusunda tekrar bir çalışma planlıyor musunuz?

Yeni yazdığım, yayınlanmak üzere olan "Tatlıcım" ve "İz yok, vukuat yok" adlı iki kitabım var. İkisi de film olabilir. Öncekilerden "Ya patron duyarsa" ve "Sin" de film olabilir. Ancak şimdilik kendim film çekmeyi düşünmüyorum. Ama içimde bir yanan ateş var ki pek söneceğe benzemiyor. Bakalım ömür yeterse, kısmet olursa diyelim.

Bursa'da açılacak yeni mekanınızda konsept olarak bir değişiklik planlıyor musunuz?

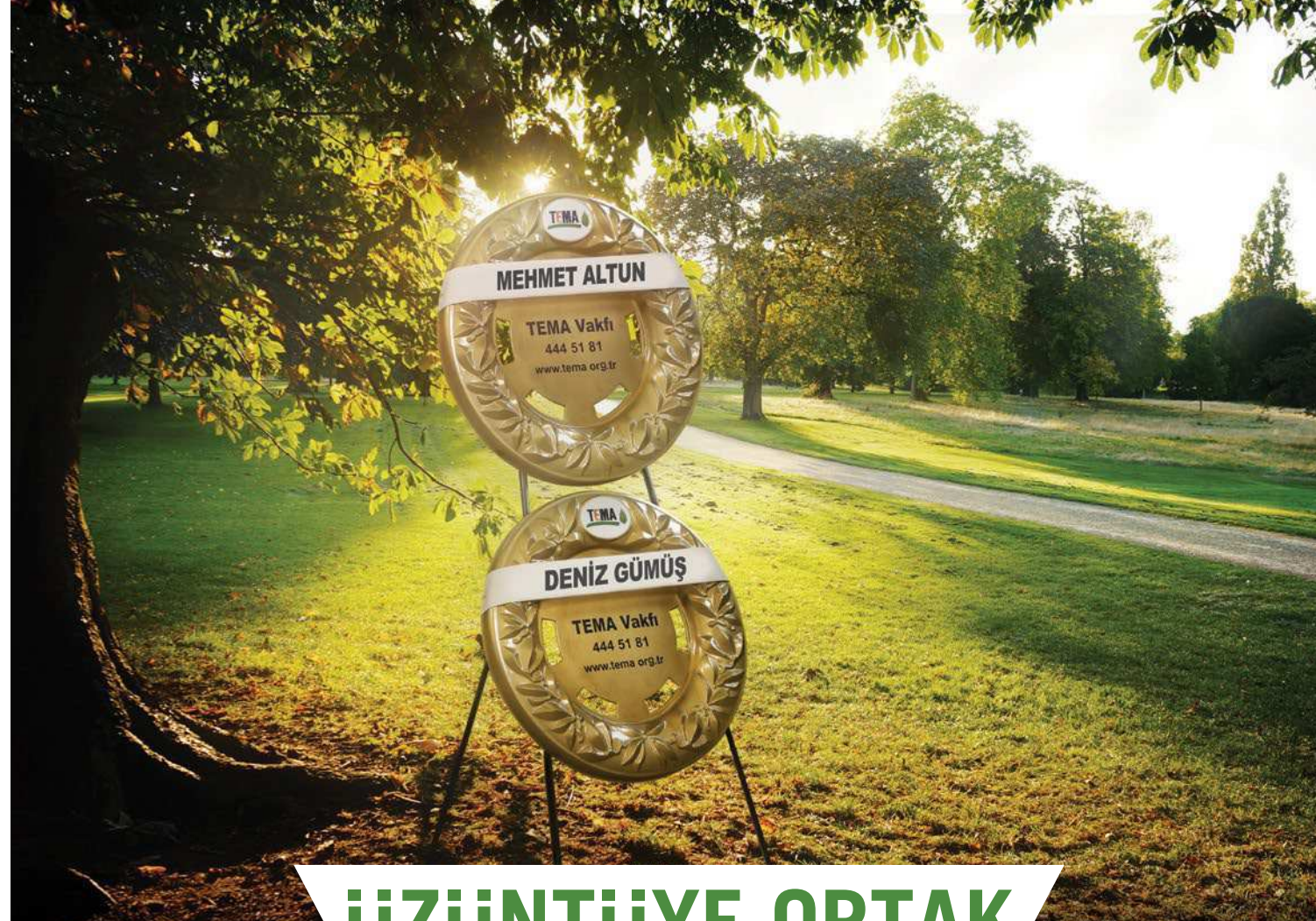
Dinlenme tesisimizin konseptinde, 2018 yılının bahar ayında Nilüfer ilçesinde satış mağazamız ve kafe-restoranımızın bir arada bulunduğu yeni şubemizi açmayı planlıyoruz. Ancak mekanı sıfırdan inşa edeceğimiz için daha ferah ve pratik bir

hizmet vereceğimizi düşünüyorum. 2018 yılında yeni yatırımımız bize hedeflerimiz için de yol gösterecek.

Sosyal sorumluluk projelerinde de sık sık adınızı duyuyoruz. Örnek oluşturabilmesi amacıyla bizimle paylaşır mısınız?

Bu zamana kadar düzenlediğimiz okullar arası resim yarışması, tiyatro oyunlarına, yurt dışı ve içi müzik gruplarına verdiğimiz sponsorluk destekleri sanata vermiş olduğumuz değerlerin en büyük göstergesi aslında. Bir sinema filmine yapımcılık yaparak bu işi profesyonel bir boyuta taşıdık. Ayrıca bu yıl Kalder Bursa'nın 4'üncüsünü düzenlediği Uluslararası Karikatür Yarışması'nda Minteks olarak iş birliği yapmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Sosyal sorumluluk projelerinde ise kadınlarımızı ayrıca önemseyeceğimizi belirtmek isterim. Bu konuda Mor Salkım Kadın Dayanışma Derneği ile ortak çalışmalar yürütüyoruz.



ÜZÜNTÜYE ORTAK

TEMA ÇELENK

Cenaze törenlerine çelenk göndererek, hem sevdiklerinizin üzüntüsünü paylaşabilir, hem de TEMA'nın çalışmalarına destek verebilirsiniz.



celenk@tema.org.tr
444 51 81

ŞİMDİ 17 İLDE TEMA ÇELENK SİPARİŞİ VEREBİLİRSİNİZ

İstanbul, Ankara, İzmir, Mersin, Adana, Eskişehir, Gaziantep, Antalya
(Bağışçıların taleplerini törenden en az 2 saat önce bildirmelerini rica ederiz.)
Bursa, Balıkesir, Tekirdağ, İzmit, Konya, Manisa, Aydın, Muğla (Bodrum/Marmaris), Yalova
(Bağışçıların taleplerini törenden en az 12 saat önce bildirmelerini rica ederiz.)



ŞEFLER LEZİTA İLE LEZZET YOLCULUĞUNA ÇIKTI

Gastronomi sektörünün önde gelen isimleri, "Lezita ile Şefler Lezzet Yolculuğunda" adlı etkinlikte bir araya geldi. Restoranların ve büyük otellerin mutfaklarını yöneten şeflerin yanı sıra üniversitelerin gastronomi bölümlerinden üst düzey katılımı ile gerçekleşen etkinlik, 26-28 Ocak tarihlerinde yapıldı. Lezita'nın İzmir-Kemalpaşa'daki fabrikasını ziyaret eden şefler, üretim teknolojileri, üretim aşamaları ve ürünler hakkında bilgiler aldı. Şefler ayrıca Lezita ürünlerinin tadına bakma fırsatı buldu.



Piliç eti pazarının en büyük markalarından biri olan Lezita, İzmir-Kemalpaşa'daki fabrikasında lezzet dünyasından değerli konukları ağırladı. CMR Medya iş birliğiyle yapılan "Lezita ile Şefler Lezzet Yolculuğunda" adlı etkinlikte 40'a yakın şef bir araya geldi. Feriye Palace'dan Büyük Kulüp'e, BTA'dan İtimat Gıda'ya, Fairmont Otel'den Sheraton Otel'e sektörün belli başlı kurumlarından şefler "Lezita ile Şefler Lezzet Yolculuğunda" etkinliğinin katılımcıları arasında yer aldı.



Şeflerden tam not

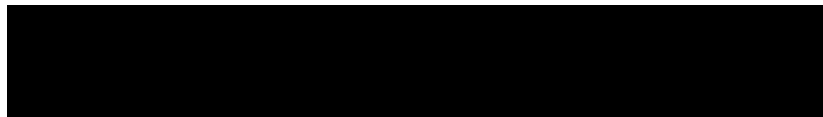
26 Ocak'ta İzmir'e ulaşan şefler, bölgenin turizm cennetleri Çeşme ve Alaçatı'ya düzenlenen keyifli bir gezinin ardından 28 Ocak'ta Lezita'nın fabrikasına ulaştı. Şefler öncelikle Lezita'nın marka yolculuğu ve zengin ürün portföyü hakkında bilgiler aldı. Lezita'nın son olarak çıkardığı Gurme Lezzetler ürün grubu başta olmak üzere inovatif ürünlerin detayları paylaşıldı. Her biri önemli kariyerlere

ve deneyimlere sahip olan şefler, Lezita'nın gıda mühendisleriyle ürünler hakkında konuşarak görüş alışverişinde bulundular. Lezita'nın toplam 100 bin metrekarelik alanı ile Türkiye'nin en büyük ve modern et entegre tesisi olan fabrikasını uçtan uca gezme fırsatı bulan şefler, gezinin ardından Piliç Tandır, Piliç Ciğer Kavrurma, Piliç Kasap Sucuk ve Özel Sosuyla Piliç Döner'den oluşan Gurme Lezzetler ürünlerinin tadına baktı. Gurme Lezzetler şeflerden tam not aldı.

Lezzet yolculuğunda öne çıkan isimler

Ayvaz Akbacak, Ahmet Karaman (Dream Eatstop), Alparslan Kodaloğlu (Dönerci Ali Usta-Tavuk Dünyası Danışman Şefi), Aydın Demir (Feriye Palace), Cevat Erdoğan (Büyük Kulüp), Ceyda Baza (Butik Catering), Cihan Akbacak, Erkan Tilgen (Farin Gıda), Ertan Korkmaz (BTA), Ethem Atalay (İtimat Gıda), Hakkı Yardımcı (Harbour 360), Hasan Göksu (Süleyman Demirel Üniversitesi Gastronomi Bölüm Başkanı), İlkey Gök (Okan Üniversitesi Gastronomi Bölüm Başkanı), İsmail Ceylan (Büyük Kulüp), Kurtuluş Eyioğlu (Silence İstanbul Otel), Mehmet Fatih Kalaycıoğlu (İtimat Gıda), Mehmet Alkan (Harbour 360), Mehmet Siriş (Sheraton Otel Bursa), Mehmet Ünler (Troy Grup), Murat Çıtak (BTA), Nurettin Meşe (Troy Grup), Özlem Küçükosman (Deli Pasta), Recai Akman (Cakes & Bakes), Rüştü Ekmen (Resto Grup), Rüzgar Sünbül (CMR Medya-Gastro Plato Kurucu Şefi), Umut Karakuş (Fairmont Otel).

Lezita'nın, Türkiye'nin en büyük ve modern et entegre tesisi olan fabrikasını uçtan uca gezme fırsatı bulan şefler, gezinin ardından Piliç Tandır, Piliç Ciğer Kavurma, Piliç Kasap Sucuk ve Özel Sosuyla Piliç Döner'den oluşan Gurme Lezzetler ürünlerinin tadına baktı.



CMR Medya iş birliğiyle yapılan "Lezita ile Şefler Lezzet Yolculuğunda" adlı etkinlikte 40'a yakın şef bir araya geldi.

Lezita'dan hayat kurtaran

LEZZETLER

PİLİÇ TANDIR

sadece **12dk** HAZIR!

ODUN ATEŞİ LEZZETİ

Misafirler aniden geldiğinde

ISIT YE!

Lezita

Gurme Lezzetler

Lezita.com.tr Facebook.com/lezita Instagram.com/hayatinlezzeti Twitter.com/hayatinlezzeti



RATIONAL'DEN ÇOK AKILLI FIRINLAR

Şeflerin firması olarak bilinen RATIONAL, 1976 yılında ilk buharlı kombi fırınla çıktığı yolda, mutfaklarımıza interneti bağlayan son teknolojilerle hayatımızı kolaylaştırmaya devam ediyor. **RATIONAL Türkiye'nin Genel Müdürü Ertan Özdemir** ile, RATIONAL'in sektöre öncülük eden son teknoloji ürünlerini konuştuk.

RATIONAL, şeflerin şirketi diyoruz ya; mutfakın ihtiyaçlarını en iyi şefler anlar, değil mi?

Muhakkak, tabii. Neyin nasıl olması gerektiğini bilirler. Yıllarca bu konuda emek harcamış, aşçılık derneklerinde başkan olan, çok önemli restoranların executive şefleri bizimle çalışıyorlar. Onların tecrübelerinden yararlanıyoruz ve potansiyel müşterilerimizin de yararlanmasını sağlıyoruz. Bedelsiz bir danışmanlık hizmeti sunuyoruz aslında. Onlar nasıl tasarruf edebilir, neyi nasıl yaparlarsa daha ergonomik çözülür, daha az elemanla nasıl daha çok verim alabilirler, bunların hepsini bu arkadaşlarımız pişirerek, göstererek anlatıyorlar.

RATIONAL neden sadece fırın üretiyor?

Ürün portföyünüzü genişlettiğiniz zaman olaylara hakim olmak, her

şeyde en iyisi olmak o kadar kolay değil. Bir konuda çalışıp o konuda en iyisini yapma amacındayız. En iyisini yapmanın yanında, satıştan sonra en iyi hizmeti sunma, ikinci, üçüncü, dördüncü ürünün alınmasını sağlama, böylece koşulsuz müşteri memnuniyeti sağlayarak ürünlerimizi yayma düşüncesindeyiz.

Kaç ülkede faaliyet gösteriyorsunuz?

Dünyada yaklaşık 63 ülkede faaliyet gösteriyoruz. Dünyanın her köşesinde RATIONAL'ler 45 yıldır var. Ama örneğin İngiltere'de 40 yıldır varken Amerika'da 10 yıldır varız ve her sene katlanarak büyüyoruz.

Ürünlerinizden biraz bahsedermisiniz?

Biz sadece akıllı kombi fırın üretiyoruz. Bunlar gerçekten çok akıllı



"Bunlar gerçekten çok akıllı fırınlar; yani ürünü koyduğunuz zaman onu hissediyor, sıcaklığı, nemi ve pişirme süresini kendi ayarlıyor. Bütün bunları kendisi programlıyor. Siz sadece tek bir tuşa basıyorsunuz ve bittiğinde ürünü fırının kapısını açarak alıyorsunuz. Her mutfak ekibinin istediği gibi mutfakta size kullanım kolaylığı, hız ve istediğiniz yemek kalitesine ulaşmanızı sağlıyor."



fırınlar; yani ürünü koyduğunuz zaman onu hissediyor, sıcaklığı, nemi ve pişirme süresini kendi ayarlıyor. Bütün bunları kendisi programlıyor. Siz sadece tek bir tuşa basıyorsunuz ve bittiğinde ürünü fırının kapısını açarak alıyorsunuz. Her mutfak ekibinin istediği gibi mutfakta size kullanım kolaylığı, hız ve istediğiniz yemek kalitesine ulaşmanızı sağlıyor. Bu sayede hem paradan hem zamandan hem de enerjiden tasarruf sağlıyorsunuz. Otomatik temizleme özelliği sayesinde kiri ve kireci algılayarak temizleme için ihtiyacınız olan işlemi size öneriyor. Bu sayede parlak ve hijyenik bir temizlik sonucuna ulaşabiliyorsunuz.

ConnectedCooking çok ilgi çekici bir sistem değil mi? Bu sistem sayesinde mutfakıma dışarıdan da bağlanabiliyorum öyle mi?

Cep telefonu, tablet ve bilgisayarlardan bağlanabilirsiniz. Özelikle zincir restoranlar, Türkiye'de şu an çok revaçta olan kahve zincirleri, hastaneler, birden çok cihaz kullanan yemekhaneler... Bunların hepsi için çok cazip bir çözüm.

RATIONAL son teknoloji ürünleri şeflerimizin kullanımına sunuyor. Peki biraz Academy RATIONAL'den bahsedebilir miyiz?

6 aydan uzun süredir RATIONAL kullanan şefler için cihazı optimum şekilde kullanma ve aksesuar eğitimi vermeyi amaçlayan Academy RATIONAL aynı zamanda şeflerin bir araya gelip bilgi paylaşımında bulunmalarını da sağlamaktadır. Bu eğitim tamamen ücretsizdir. Geçen yıl başladığımız ve bu yılda devam edeceğimiz Expert

Kitchen diye adlandırdığımız müşterilerimizin mutfaklarında onların çağırdıkları işletme şefleri, sahipleri ve yetkililerine işletme sahibi tarafından RATIONAL'i nasıl kullandığını yerinde anlatıp, menüsünü uyguladığı, karşılıklı soru cevaplarla ilerlediğimiz güzel sonuçlar aldığımız bir etkinliktir.

RATIONAL'in 2018 hedeflerinde neler var?

2018'de daha çok restoranda, otelde, hastanede RATIONAL görmek istiyoruz. Müşteri memnuniyet oranımız şu anda %93. Bu oranı daha da artırmak istiyoruz. %93 çok yüksek bir oran, müşterilerimizi mağdur etmemek için elimizden gelen her şeyi yapıyoruz. Her şey tek seferde çözülüyor, montajdan başlayarak tüm işler koordineli bir şekilde ilerliyor. Bir ekip monte eder, şeflerimiz giderek 2.5 saatlik unit introduction dediğimiz cihaz eğitimini verir. Bir ay sonra tekrar iletişime geçeriz. Bir sorunlarının, yapmamız gereken bir şeyin olup olmadığını sorarız. Bu arada ben de onlara bir teşekkür mektubu yazarım. Müşteri memnuniyeti konusunda çok hassasız.

Son olarak Food Time Dergisi okuyucularına ve GıdaGundemi.com takipçilerine neler söylemek istersiniz?

Okumaya devam etsinler. Okuyucuların sektör için çok değerli olduklarını düşünüyorum. Bu sebeple biz de her zaman desteklemeye devam edeceğiz. Sektörel dergiler ve organizasyonlar sektörü birleştiren unsurlardır. Her zaman yanlarındayız.

HAFTA SONU KAHVALTINIZI HARBUR 360 İLE TAÇLANDIRIN

Harbour 360 Restaurant & Hookah Lounge, Fenerbahçe-Kalamış Yat Limanı'na nazır manzarasında, İstanbul'un yorucu kalabalığından uzakta, huzurlu bir ortamda eşsiz kahvaltısını misafirlerin beğenisine sunuyor.

Kalamış'ta keyifli zaman geçirebileceğiniz ve farklı lezzetleri deneyebileceğiniz şık bir restoran arıyorsanız Harbour 360 tam size göre. Manzaraya karşı çayınızı yudumlayabilir, mis gibi deniz kokusunu, temiz havayı içinize çekerek Pruva Serpme Köy Kahvaltısı ya da Anne Kahvaltısı yapabilirsiniz. Harbour 360, modern ambiyansı ve şık dekorasyonu ile sizi büyüleyecek.

Omletinizi kendiniz seçin

Harbour 360'ın omletlerinde tamamen özgürsünüz! Menüye bağlı kalmak zorunda değilsiniz, malzeme seçeneklerinden dilediğinizi ekleyebilirsiniz. Yumurtadaki protein sayesinde, sabah sporunuzun ardından yorulan vücudunuzun hızla toparlanmasını sağlayabilirsiniz.

Geleneksel lezzetler Harbour 360'ta

Harbour 360'ın muhteşem kahvaltısı

sında yöresel lezzetlere de elbette yer var. Kahvaltıda geleneksel tatlardan vazgeçemeyenler Harbour'un muhlamasını mutlaka denemeli.

Önce gözünüz, sonra mideniz

Harbour 360'ın kahvaltılarında yok yok. Zengin çeşitler sunan kahvaltı seçenekleri; önce gözünüzü, sonra midenizi doyuracak. Kahvaltı sofranızda; ezine beyaz peynir, taze kaşar peyniri, tulum peyniri, sütlü burğu peyniri, eski kaşar peyniri, tel peynir, Çengelköy salatalık, kiraz domates, siyah zeytin, yeşil zeytin, biber soslu zeytin, acuka, ev yapımı reçel çeşitleri, bal, tahin, pekmez, kaymak, tereyağı, sahanda yumurta, çörek otlu pişi, yumurtalı ekmek, beybi roka, mevsim yeşillikleri, köy biberi, taze baharatlı biber salçası, süzme yoğurt kekik ve bal, sigara böreği, sucuk ızgara, kaşık patates gibi birçok eşsiz lezzetin yer almasını istiyorsanız, Harbour 360'da yerinizi alın.

2017 yılında misafirlerine kapılarını açan Harbour 360'ın eşi benzeri olmayan manzarası, şık atmosferi, yenilenen lezzetleri ve nargile alternatifleriyle oldukça keyifli vakit geçirecek ve kendinizi evinizde hissedeceksiniz.



Omletini Kendin Yarat



Harbour 360 Restaurant & Hookah Lounge'in eşsiz manzarası, şık tasarımı ve yenilenen kahvaltı menüsüyle ev konforunda deniz havası alabilirsiniz.

Muhteşem manzarada özel lezzetler

Kendinizi Şımartın



HARBUR 360

RESTAURANT • HOOKAH LOUNGE

Zühtüpaşa Mah. Reşitpaşa Sok. No:44 Kalamış / Kadıköy / İSTANBUL

www.harbour-360.com Rezervasyon: 0216 357 06 06



COĞRAFYA KADER Mİ?

“Coğrafya kaderdir” İbn-i Haldun

81 ilin neredeyse tamamını gezip görmüş, her yörenin lezzetlerini yerinde tatmış, Türkiye gastronomisi hakkında engin bilgilere sahip, Anadolu Halk Mutfacı Derneği Başkanı Adnan Şahin ile Anadolu Halk Mutfacı Derneği'nin çalışmalarını ve Anadolu mutfağının bilinmeyenlerini konuştuk.

Anadolu mutfağını nasıl tanımlıyorsunuz? Size Anadolu mutfacı sorulduğunda aklınıza ilk ne geliyor?

Anadolu mutfağını kısaca, “gerçek” olarak adlandırmak lazım. Çünkü Anadolu mutfağının en temel verisi gerçeklik. Bu gerçeklik on dört bin yıllık bir derinliğe dayanıyor. En önemli mutfak kültürlerinden birisinin Anadolu’da olduğunu söyleyebiliriz. Ürünler arasında iletişim olduğuna; yani deniz kenarındaki bir şehirde, kıyıdaki otlarla denizdeki ürünlerin birbiriyle çok daha uyumlu olduğuna

inıyoruz. Deniz kenarında yetişen bir zeytinin yağının, o bölgedeki bir deniz ürününe daha çok yakışacağını düşünüyoruz. İşte gerçeklik dediğimiz hadise bu. Şu anda global bir şekilde artık her ürün her yere gitse de, son 30 yıla kadar insanlar kendi bölgelerindeki ürünlerle yaşamını sürdürüyordu. Yani İbn-i Haldun’un dediği gibi: “Coğrafya kaderdir.” Onlar da kaderlerini yaşıyorlardı, bu da gerçek mutfacı ortaya çıkıyordu. Çünkü kendi bölgesindeki odunla, canlılarla ve tarım varlıklarıyla yetinmeye çalıştıkları için, bunlar arasında önemli bir ilişki kurmuşlardı. Anadolu,

bu yüzden şu an dünyanın trend mutfaklarının başında geliyor. Çünkü artık daha yalın, sade, öz mutfaklar ilgi görüyor.

Anadolu Halk Mutfacı Derneği, bu gerçeğin insanlar tarafından bilinmesi ve farkındalık yaratılması için yaklaşık 12 yıldır gayret gösteriyor. Anadolu mutfacı; işlendiğinde, doğru zemine oturtulduğunda dünyanın en önemli mutfaklarından biri olma özelliğini taşıyor. Elbette Türk mutfağının etiketi ya da şemsiyesi altında bir başlıktan bahsediyoruz. Derneğimiz de bu temel doğrular çerçevesinde düzen-

Halkın kompleksten arınması lazım. Kendi yemeklerimizle ilgili ciddi bir kompleksimiz var. Kuru fasulyeyi anlatırken, yerken ya da evimizde piştiğini söylerken utanmaktan vazgeçmeliyiz. Dünyanın en ünlü yemeklerinden biri olan kuru fasulyeden bahsediyoruz. Ya da kolot peyniri derken, sıkılmamıza gerek yok.

■ Zengin bir mutfaca sahibiz, çünkü coğrafyamız zengin. Bu varlığı kabul edip, kendi içimizde sindirerek dünyaya göğsümüzü gere gere anlatabilmeliyiz. ■



lenen organizasyonlar ve programlarla, bu başlığı daha bilinir kılmaya ve insanlar tarafından anlaşılır hale getirmeye çalışıyor.

Anadolu mutfağının gelişmesi ve yurt dışında doğru şekilde temsil edilmesi için neler yapabiliriz?

Bu ülkede yaşayan insanlar ve devletin ne yapması gerektiğiyle ilgili iki husus var. Anadolu mutfağını bilinir kılmak için daha bilinçli, daha stratejik davranma konusunda bu yıl önemli bir adım atıldı. Kültür ve Turizm Bakanlığı, turizm şurasının içine gastronomi başlığı açtı. Yaklaşık 22-23 arkadaşımızla birlikte bu yıl bunu tartıştık. Bu konunun önemli bir zemine oturduğunu düşünüyorum. Bu zemin çerçevesinde, Kültür ve Turizm Bakanlığı’nın da atacağı adımlarla çok daha iyi noktalara gelineceğini ümit ediyorum. Halka gelince, halkın kompleksten arınması lazım. Kendi yemeklerimizle ilgili ciddi bir kompleksimiz var. Kuru fasulyeyi anlatırken, yerken ya da evimizde piştiğini söylerken utanmaktan vazgeçmeliyiz. Dünyanın en ünlü yemeklerinden biri olan kuru fasulyeden bahsed-

yoruz. Ya da kolot peyniri derken, sıkılmamıza gerek yok. Dünyadaki diğer peynirler ne kadar önemliyse, kolot peyniri de o kadar önemli ve farklı. Farklılığımızı, kültürümüzü, değerlerimizi anlatırken kompleksten uzak durmalıyız. Zengin bir mutfaca sahibiz, çünkü coğrafyamız zengin. Bu varlığı kabul edip, kendi içimizde sindirerek dünyaya göğsümüzü gere gere anlatabilmeliyiz.

Anadolu Halk Mutfacı Derneği olarak şimdiye kadar ne gibi çalışmalarınız oldu?

Türkiye’de Geleneksel Lezzetler Şenliği adı altında, 7 kere ve her birinde 3’er 5’er ili bir araya getirerek bir envanter çalışması yaptık. Osmanlı Saray Yemekleri Yarışması adı altında bir çalışmaya katkıda bulunduk. Berlin’de, Caddebostan’da, Anadolu coğrafyasındaki geleneksel mutfakları Sofradaki Anadolu ismiyle İstanbul’a ve dünyaya anlatmaya çalıştık. 2017 yılı içinde Gastronomist etkinliğini düzenledik. İstanbul’da başlayan ve Konya’da devam eden Ateşbaz-ı Veli Mutfak Kültürü ödül töreniyle hem bir mutfak değerini ortaya çıkarmaya ça-

lıştık, hem de bölgenin mutfak envanterine ışık tuttuk. Türkiye’de her sivil toplum örgütü bu çabayı gösterirse, bu işin çözüleceğine inanıyoruz.

Geleceğe yönelik ne gibi planlarınız var?

Ateşbaz-ı Veli Aşçı Dede Mutfak Kültürü ödülleri, Geleneksel Lezzetler Şenliği ve Osmanlı Tarihi Yemekleri Yarışmasını devam ettirmek istiyoruz. Önümüzdeki yıl bir iki şehirde daha bu anlamda hedeflerimiz var. Gastronomist’in tekrar yapılması konusunda çabalarımız sürüyor.

Anadolu mutfağının çok değerli olduğuna inanıyoruz. Bana göre Konya, Giresun, Kastamonu ve Diyarbakır çok önemli şehirler. Gaziantep’in yarattığı değere saygı duyuyorum ama abartılmasını da doğru bulmuyorum. Sanki Türkiye’de gastronomi deyince akla sadece Gaziantep gelecekmış gibi bir savdan uzak durmaya çalışıyorum. Böyle bir şey yok. Bana göre Türkiye’de, mutfak kültürüyle en az Gaziantep kadar öne çıkması gereken beş altı tane şehir var. Tabii şeflerin de kendi coğrafyasını iyi tanıması gerekiyor. Bu internet üzerinden aratarak ya da 8, 10 tane ili gezerek olmaz. Türkiye 81 tane il, 1200 kusura ilçe, 12.000’e yakın köyden oluşuyor. Emin olun köylerimizde bile mutfaklarımız farklı farklı. O yüzden yapılacak çok şey var. Bir şehri sadece yazıyla, kışıyla değerlendiremezsiniz çünkü mutfak mevsime göre değişkendir. Herkesin konuştuğu lezzet haritası bizde gerçek olarak var. Çünkü biz Türkiye’de 7 bölgeyi 27 alt bölgeye böldük. 27 alt bölgeyi ilkbahar, yaz, sonbahar, kış olarak inceledik. Gerçek bir lezzet haritasına sahibiz. Edindiğimiz bilgileri Bakanlıkla paylaştık. Kültür ve Turizm Bakanlığının da sürece dahil olması durumunda memnuniyetle paylaşım da bulunacağız. Bu bilgilerin elbette gerekli kontroller de yapıldıktan sonra insanların hizmetine sunulmasını arzu ediyoruz.



CENNET GİRESUN CENNET'E GİRESUN

Giresun'da gastronominin gelişmesi ve daha çok insana ulaşabilmesi amacıyla Anadolu Halk Mutfağı Derneği Başkanı Adnan Şahin tarafından düzenlenen Giresun gezisi sektör profesyonelleri ve basın mensuplarının katılımıyla gerçekleşti.

Büyüklü manzaralarıyla, Karadeniz'in gizli kalmış değerlerinden biri olan Giresun, yeşilin her tonunu gözler önüne serip, yağışla ve en güzel mavisiyle selamlıyor. Şehrin kuruluş yeri, Batlama Deresi ağzındaki Çıtlakkale olarak biliniyor. Doğu Karadeniz'in tek adası olan, sahilin 1 mil açığındaki Giresun Adası (Aretias) şehrin incisi konumunda.

Giresun, yeme içme kültürüyle dikkat çekiyor. Coğrafi özellikler nedeniyle tahıl tarımı ve hayvancılık için gerekli düz araziler olmadığından, bahçe sebzeçiliği ve balıkçılık faaliyetleri de bölgede gelişmiş.

Giresun mutfağına, doğal bitki, sebzeler ve deniz ürünlerinden oluşan yemekler hakim. Yörenin yemeklerinde kullanılan yiyecekler; genel olarak otsu bitkiler, diken uçları, sebzeler ve mantarlardan oluşuyor. Karalahana,

ısırgan, pezik, marul, madımak ve sakarca sıklıkla kullanılıyor. Taflan kavurması (karayemiş kavurması), kiraz tuzlama, diken ucu (merolcan), ısırgan yağlaşı, lahana diblesi, kaygana dikkat çekici lezzetler arasında yer alıyor.

Deniz ürünlerinin önemli bir yere sahip olduğu bu mutfakta; hamisi, mezigit, istavrit, palamut, kefal, izmarit, tirs, barbun, sargan ve kötek oldukça yaygın olarak tüketiliyor.

Yaylalarda ve köylerde hayvancılığa bağlı olarak beyaz peynir, deri tulumu, küp peynir ve çökelek yapılıyor.

CMR Medya olarak, Giresun Kültür ve Turizm Müdürü Kemal Gürgenci ile sohbetimiz esnasında, Gürgenci, Giresun gastronomisini şu şekilde tanımladı: "Daha çok bitkiye yönelik bir ürün yelpazemiz var. Bu ürün yelpazesi ihtiyaçlarımızı doğrultu-

sunda belirleniyor. Bir ürünün hem sapını, hem çiçeğini, hem de kökünü kullanabiliyoruz. Bazı bitkilerden turşu yapıyoruz, bazılarında mihlama vs. Bu çeşitlilik, eldeki imkanları verimli kullanabilmek adına güzel bir ambiyans sağlıyor."

Tirebolu ilçesindeki sahil boyunca bulunan plaj manzaralı Doğaldükkan, Dereli ilçesinin Kulakkaya Köyü mevkiindeki yaylanın o güzel esintisini eşsiz lezzetlerle birleştiren Gırıkbahçe, Giresun Merkez'in en çok tercih edilen restoranı Alazda, balığın en lezzetli halini sunumla birleştiren Şoray Balık Restoran, vitamin deposu dondurmalarına hayran bırakan Uzido Dondurma, gezimizin lezzet noktaları oldu.

Hiçbir katkı maddesi, renklendirici vs. içermeyen ve tamamen meyvelerden elde edilen dondurmalar sunan Halil Usta Uzido Dondurma'yı ve Gırık usulü pancar çorbası, pezik sapı turşusu, bezelye mihlaması, sakarca ve pezik mihlaması, ısırgan yağlaşı gibi çok özel lezzetleri tadabileceğiniz, İşletmecilerinin Zeki Çakır ve Şükran Çakır olduğu Gırıkbahçe'yi mutlaka ziyaret etmelisiniz.

Sektör duayeni, Anadolu Halk Mutfağı Derneği Başkanı Adnan Şahin'e, Giresun'da gastronomi turizminin gelişimi için önemli çalışmalara imza atan Giresun Kültür ve Turizm Müdürü Kemal Gürgenci'ye, Dereli Belediye Başkanı K. Zeki Şenlikoğlu'na, Görele Belediye Başkanı Avukat Tolga Erener'e, Tirebolu Belediye Başkanı Abdullah Karapıçak'a, sektör profesyonellerini ve basın mensuplarını tüm misafirperverlikleriyle karşıladıkları ve en güzel şekilde ağırladıkları için teşekkür ederiz.

Kimpaş Kurtoğulları Tic. Ltd. Şti. ve Alazda Restoran'ın Sahibi Cemal Kurt kısa bir süre önce hayatını kaybetmiştir. Kendisine Allah'tan rahmet, yakınlarına ve tüm sevenlerine baş sağlığı dileriz.

Sizin hala haberiniz yok mu?
www.gidagundemi.com



gidagundemicom



gidagundemi



gidagundemi



GidaGundemi.com

İstanbul'un en iyi İtalyan Restoranı

La Mia Luce

İtalyan Hükümeti tarafından İstanbul'un en iyi İtalyan restoranı seçilerek, "Ospitalità Italiana" ödülü alan **La Mia Luce**, geleneksel İtalyan mutfağının reçeteli lezzetlerini sunuyor. Akdeniz'in sıcak denizlerinden gelen taze balıklar, el yapımı makarnalar, İtalyan mutfağının karakteristik lezzetlerinden olan risotto, taş fırında pişen ince hamurlu pizzalar; çeşitli baharatlar ve Akdeniz yeşillikleriyle hazırlanan sunumlarla lezzet tutkunlarına ikram ediliyor.



Lezzet tutkunlarının Suadiye'nin gizli bahçesindeki keşfi olarak dikkat çeken La Mia Luce, deniz mahsulleri, kırmızı et ürünleri, taş fırında pişen pizzalar, hamur işleri ve zeytinyağlı sebze yemeklerinden oluşan zengin menüsüyle, misafirlerine gerçek İtalyan lezzetlerini sunuyor. La Mia Luce, geleneksel yöntemlerle pişirilen menüsünü, zengin şarap seçenekleri ve ünlü İtalyan tatlıları ile taçlandırıyor.

Mantar severler için eşsiz bir deneyim: Risotto Porcini

Taş fırında, odun ateşiyle pişen pizzaların yanı sıra eşsiz bir deneyim olan ve İtalyanların sıklıkla kullandığı bir mantar türü olan porcini mantarı ile hazırlanan Risotto Porcini, İtalyan mutfağı denildiğinde, ilk akla gelen yemekler arasında yer alıyor.

İtalyan yemeklerinin vazgeçilmezi: Mozzarella

Taze mozzarella peyniri, dilimlenmiş domates ve fesleğen ile sunulan Caprese; içinde karides, mozzarella peyniri ve avokado ile servis edilen rulo so-mon fûme Terrina Salmone; Akdeniz yeşillikleri, havuç ve sarımsaklı pesto sos ile sunulan ızgara kalamar Calamari alla Griglia başlangıçlarda tercih edilmesi önerilen spesiyallerden...



eşlik eden İtalyan ve dünya müzikleri ile konuklarımıza keyifli zamanlar ve eşsiz bir lezzet deneyimi yaşatmayı amaçlıyoruz. Şehrin yoğun temposundan ve kalabalığından sıkılanlar için, La Mia Luce İtalya'nın arka bahçesine açılan bir kapı" dedi.

İtalyan mutfağının Anadolu yakasındaki lezzet elçisi La Mia Luce, 2012 yılının Mart ayında kapılarını İtalyan mutfağını severlere açtı. İtalya'nın farklı bölgelerinde geleneksel İtalyan lezzetlerini tadan ve müdavimi olan Kutlay ve Berrin Şimşek, bilişim sektöründeki 20 yılı aşkın faaliyetlerinin ardından, İtalyan mutfağı alanında bir lezzet noktası açma kararına vardı.

Özel marineli et yemekleri

İtalyan mutfağının olmazsa olmazlarından biri de et yemekleri. Izgara dana bonfile madalyonun, kuşkonmaz ve hafif tereyağı ile sunulduğu Tagliata Asparagi, özel marinesi ile lezzet tutkunlarını kendine hayran bırakıyor. Geleneksel İtalyan mutfağına ait reçeteli birçok tarife sahip olan La Mia Luce'de, portakal suyunda marine edilerek, parmesan peyniriyle sunulan taze enginar salatası Insalata di Carciofi ve milföy, pasta kreması, karamel sosla hazırlanan Napoleone'un da arasında yer aldığı spesiyaller, lezzet tutkunlarına benzersiz bir yemek deneyimi sunuyor.

Yoğun tempoya kısa bir mola için

Yeşil ile ahşabın hakim olduğu, ferah ve özenle döşenmiş bir mekan olan La Mia Luce'nin İşletme Müdürü Abdullah Ardal, "İstanbul'un en gözde semtlerinden olan Suadiye'de, sessiz ve sakin kalabilmiş bir mekân olan La Mia Luce'de, sunduğumuz lezzetlere

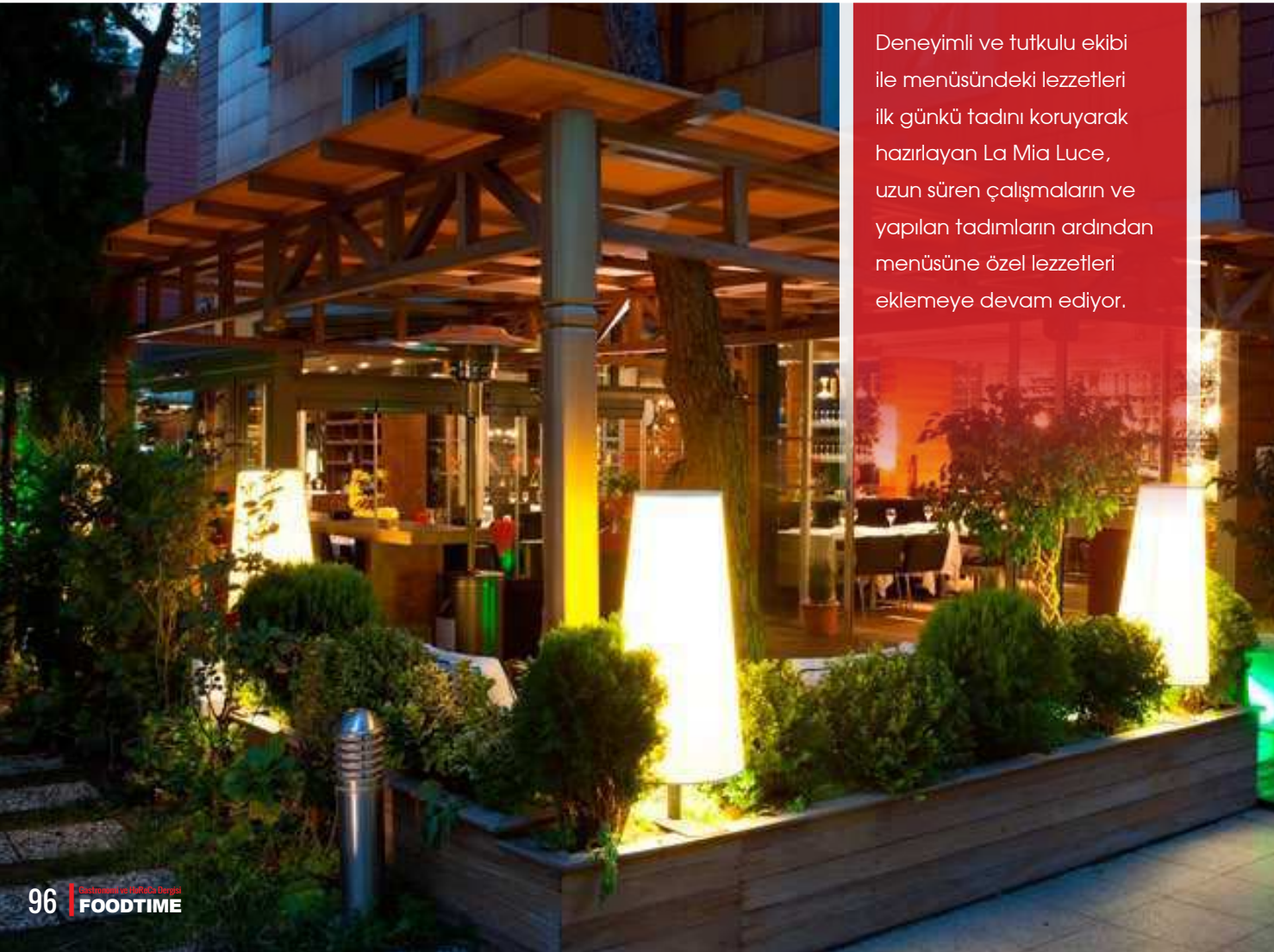
En önemli ilham noktaları; keyif, lezzet ve kaliteli hizmeti bir araya getirerek huzur veren bir ambiyans ile sunmak olan Kutlay ve Berrin Şimşek çifti, Suadiye'de şehrin kalabalığından izole bir noktayı tercih etti.

Deneyimli ve tutkulu ekibi ile menüsündeki lezzetleri ilk günkü tadını koruyarak hazırlayan La Mia Luce, uzun süren çalışmaların ve yapılan tadımların ardından menüsüne özel lezzetleri eklemeye devam ediyor.

Kapılarını misafirlerine açmasının üzerinden geçen 5 yılın ardından; taze ve lezzetli yemekleri, yerli ve yabancı markalardan oluşan zengin şarap seçenekleri, kaliteli ve güler yüzlü hizmeti, taze el yapımı makarna ve pizzaları, keyifli müzikle harmanlanmış atmosferi ile birlikte İstanbul'un en önemli lezzet duraklarından birisi oldu.

La Mia Luce, 2016 yılı başında, İtalyan Konsoloslğu tarafından "Ospitalità Italiana" ödülünün sahibi oldu.

Deneyimli ve tutkulu ekibi ile menüsündeki lezzetleri ilk günkü tadını koruyarak hazırlayan La Mia Luce, uzun süren çalışmaların ve yapılan tadımların ardından menüsüne özel lezzetleri eklemeye devam ediyor.





KUŞLARLA MÜCADELEDE İNSANCIL ÇÖZÜMLER SUNUYOR

2012 yılında kurulan 2be Satın alma A.Ş şirketi, pest kontrol alanındaki ürünlerini, tescil ettirdiği "Kovmatik" markası adıyla, ihtiyaç sahiplerine ve sektör bileşenlerine sunuyor.



Kovmatik; sunduğu ürün yelpazesiyle ana felsefesi olarak belirlediği; halk sağlığı ve çevre sorumluluk bilinciyle, gelecek nesillere bırakılmak üzere aldığı emanete en iyi şekilde sahip çıkarak yoluna devam ediyor.

Yeni nesil pest kontrol yöntemleri, Kovmatik adı altında ülkemizde hizmet veriyor. Böylelikle canlıların

hayatıyla değil, verdikleri zararlarla mücadele benimsenerek doğaya verilen ek zararlardan korunmak hedefleniyor.

Kovmatik, yapılan incelemeler sonucunda; marka kalitesi ve etkinliğine güvendiği BIRD-x (ABD) ve Swissino (İsviçre) ürünlerini, distribütörlük anlaşmasını 2015 yılında imzalaya-

rak ülkemize getirdi. 1964 yılından bu yana bilimsel yöntemlerle kuş sorunlarına çözümler üreten BIRD-X'in, 3 yıldır Türkiye distribütörlüğünü yapıyor.

Ülkemiz, bulunduğu coğrafi konum itibarıyla, kuş ve diğer yabani hayvanlara zengin yaşam ve göç alanları sunuyor. Ülkemizde faaliyet gösteren

Kovmatik Kuş Kovucu hizmet alanları:

- Kuş Kovucu Cihazlar(Sonik&Ultrasonik)
- Lazer Kuş Kovucular (İç&Dış alan)
- Görsel Kovucular
- Naturel Kuş Kovucu jel, Sıvılar
- Kuş Filesi & Kuş Teli Uygulama
- Kuş Kondurmaz Şerit
- Kuş Kovucu Ekipmanlar
- Kuş Kovucu Uzman Ekip



Kovmatik, işletmelerin büyüklüğüne ve kendilerine özel dinamiklerine göre değişmekle birlikte; kuş sorunu olan bir işletmenin kuş kaynaklı sorunlara harcadığı 2-3 aylık maliyetle, 10 yıl boyunca süreklilik sağlayan çözümler üretiyor.

üretim tesisleri, sanayi kuruluşları, küçük veya büyük işletmelerin tarım ve hayvancılık, yerleşim alanları, konutlar, alışveriş merkezleri, lojistik üstler vb. yerleşkeler aynı zamanda bahsi geçen canlılarla ortak yaşam alanları özelliği taşıyor.

Doğal olarak söz konusu canlıların yaşamsal faaliyetleri ve etkileri, toplum ve işletme bazlı çok önemli sorunlara sebebiyet verebiliyor.

Kovmatik, işletmelerin büyüklüğüne ve kendilerine özel dinamiklerine göre değişmekle birlikte; kuş sorunu olan bir işletmenin kuş kaynaklı sorunlara harcadığı 2-3 aylık maliyetle, 10 yıl boyunca süreklilik sağlayan çözümler üretiyor. Bütüne baktığımızda bu sistemlerin yüksek bir maliyeti söz konusu olmadığı gibi, oluşturulan kalıcı çözümlerle birlikte kayıpların giderilmesi sonucu işletmelere ek kazançlar sağlıyor.

Binalarda yuvalanmış kuşlar, özellikle işletmelere çok ciddi maliyetler getirebilmektedir. Öyle ki bazı işletmelerde, kuş dışkılarını temizlemek ve alana kuş sokmamak için personel istihdam edildiği dahi gözlemlenmiştir. Bu durum riski yüksek ve ek olumsuzluklar barındıran bir çalışma seyri ortaya çıkarmakta ve kalıcı çözüm elde etmek mümkün olmamaktadır.

Oluşan zararlara yönelik örnek vermek gerekirse; bir yem üretim fabrikasında kuşların tükettiği ürünün işletmelere maliyetinin, aylık 20-30 bin TL olabildiği görülmektedir. Farklı bir bakış açısıyla; binaların dış cephelerine, fabrikaların demir aksamlarına, tarihi eserlere bıraktıkları dışkı yapılarında kalıcı hasarlar oluşturmakta ve kullanım ömürleri 1/3 oranında azalmaktadır.

Kovmatik, kuş kaynaklı sorunları yeşil, insancıl, çevreci, toksin içermeyen yöntemlerle sorun olmaktan çıkaran; bilimsel, çözüm odaklı, müşteri memnuniyeti hedefli profesyonel ekibi ve kurumsal kimliğiyle çözüm ortağınız oluyor.

“SOFRA BİR İLETİŞİM ARACIDIR”

Food Styling tutkunlarının sıkı takip ettiği, genç yaşına rağmen oldukça donanımlı ve başarılı, Instagram’ın Blondie Chef’i **İzem Armağan** ile Le Cordon Bleu deneyimlerini konuştuk, şef adayları için tüyolar aldık.



Yemek tutkunuzu ilk ne zaman keşfettiniz?

Yemek tutkumu keşfetme hikayem aslında biraz komik. Hani herkesin evinde ailesi yemek yapar ya, benim ailem evde yemek yapmayı pek sevmiyordu. Bir baktım aç kalıyorum, mutfağa gireyim ve bir şeyler yapayım dedim. Yani yemek tutkum aslında babamla makarna yaparak başladı.

Son dönemin yükselen trendi Food Styling’e olan ilginiz nasıl başladı?

Aslında her insan bir altındır ama o altını göstermek lazım. Yani onu bir şekilde sunmanız, fotoğraflamanız, sevdiklerinizle ve çevrenizle paylaşmanız gerekiyor. Ben de food styling’e bu şekilde; bundan altı sene önce yaptıklarımı, yediklerimi çekerek ve insanlarla paylaşarak başladım.

Daha sonra bu işi profesyonelleştirmek istedim. Çünkü yaptığınız şey ne kadar güzel olursa olsun, görsel zenginlik katmadığınız zaman bir şey ifade etmiyor. İnsanların önce gözü, sonra midesi doyar. Bu bizim için de geçerli. Yani biz Türk halkıyız ve önce gözümüz doyuyor. Buna ben de dahil olmak üzere insan aç gözlü bir yaratıktır. O yüzden “İlk önce gözüm, ondan sonra midem doysun” düşüncesiyle yola çıktım.



Bir taraftan da Yeniköy’deki Nanny Restoran’ın Mutfak Şefliği görevini yürütüyorsunuz. Mutfağınızı nasıl tanımlarsınız?

Mutfağımız çok küçük bir alan. Küçük bir mutfakta siparişleri bir an önce çıkarmak ve sayıyı kaçırmamak çok önemli. Şefimizle birlikte yemekleri bir an önce ve en güzel şekilde çıkarmayı hedefliyoruz. Mutfak biraz küçük ve sıcak bir yer olduğu için tabii biraz zorlanıyoruz.

Küçük bir mutfakta çok fazla sipariş aldığınızda, nasıl planlama yapıyorsunuz?

Yoga yapmış gibi aslında, yani siparişi önce kafanızda yapmaya başlıyorsunuz. Sonra bir sıralamaya koyuyorsunuz, makarnaysa önce makarna suyu haşlanıyor. Aperatifse öncelikli yapılıyor. Meditasyon yapar gibi yemeği yapmaya başlıyorsunuz, bunu da okulda öğrendim.

Eğitiminizi tamamladığınız Le Cordon Bleu, gastronomi öğrencilerinin en çok merak ettiği konulardan birisi. Size neler kattı?

Sabri, çalışmayı, özveriyi ve daha birçok şeyi... Zorlukların üstesinden gelmeyi öğrendim. Çok güzel şeflerle tanışma imkanı buldum. Kraliyet ailesine aşçılık yapmış şeflerle, birçok fine-dining restoranın, Michelin yıldızlı restoranın şefleriyle çalıştım. Fransız mutfağıyla ilgili bize kattıkları çok şey

oldu. Le Cordon Bleu’da sadece Fransız mutfağını öğrenmiyorsunuz. Bir restoranın karşılaşmasından işletilmesine, muhasebesine kadar birçok eğitim ek olarak veriliyor. Le Cordon Bleu aslında bir pasaporttur. Okulda da öyle söylerlerdi bize. ‘Bu sizin pasaportunuz, buna iyi bakın’ derlerdi.

Takipçilerinize çok değer verdiğinizizi ve onlara zaman ayırdığınızı gözlemliyoruz. Buradan onların da merak ettiği birkaç soruyu yanıtlayalım. Sosyal medyada en çok hangi sorularla karşılaşıyorsunuz?

Le Cordon Bleu’da veya Londra’da okuyamayacaklar için burada hangi okulları önerdiğimi, bu işte daha başarılı olmak için neler yapabileceklerini soruyorlar. Üniversitelerde bu konuda seminerler veriyoruz. Ben bu işi gerçekten severlerse hepsinin çok başarılı olabileceklerine inanıyorum. Çevrenizdeki insanlar size ne derse desin çok çalışmak gerekiyor. Aşçılık benim dönemimde popüleritesi bu kadar yüksek bir meslek değildi. Benim zamanımda “Nasıl yani aşçı mı olacaksın? Bir kadın olarak mutfakta olmak zor değil mi?” gibi sitemlerle karşılaşıyordum. Günümüzde bu tip söylemler biraz daha azaldı.

Pişirmeyi en sevdiğiniz yemek, aslında yemeyi de en sevdiğiniz yemek mi?

Evet, aynen öyle. Hatta kesinlikle öyle. Makarna yemeyi ve makarna ile ilgili bir şeyler yapmayı, hamur işlerini çok seviyorum.

Eski bir paylaşımınıza istinaden bir soru soralım o zaman. Sizin için bir akşam yemeği ne ifade ediyor?

Akşam yemeği çok özel bir şey. Yemek yemenin çok eski zamanlardan günümüze gelen



özelliklerinden bir tanesi; aileyle birlikte, sevdiklerinizle paylaşım içinde olduğunuz bir sofraya. Bu sofranın çevresinde sevdiklerinizle birçok şey paylaşıyorsunuz. İnsanlar öğle arasında veya akşam iş yemeklerine çıkıyorlar. Birlikte haftada bir yemeğe çıkan aileler var. Sofra, paylaşım içerisinde olunan bir yer, konuşmadığınız bir insanla bile, tuzu uzatarak da olsa iletişime geçiyorsunuz. Sofra, çok güzel bir iletişim aracıdır.

Cevabı çok merak edilen bir soru soralım o halde. Esnaf lokantaları mı yoksa A plus restoranlar mı?

Her ikisi de aslında. Ama kendi kişisel düşüncem tabii ki de esnaf lokantası. Çok değerli şeflerimiz var, çok değerli, güzel restoranlarımız var Türkiye’de. Eminim ki birçok şefimizin içinde güzel tabaklar hazırlamak var ama hangi şefimize “Hayalinizdeki restoran ne?” diye sorsam, cevabı; köfteci açmak, esnaf lokantası açmak gibi şeyler oluyor. Esnaf olmak çok güzel bir şey. Çevrenizden faydalanıyorsunuz, onlar size yardım ediyorlar, kötü gününüzde yanınızda. Esnaf lokantaları benim kalbimde, çok ayrı bir yerde. Çalışan bir kitlenin her gün sizde yemek yemesi hem sizi mutlu ediyor, hem de bu sektöre bir şeyler kattığımızı ifade ediyor. Bir tek orada çalışan esnaf gelmiyor size, popüleriteniz artıkça dışarıdan da insanlar gelmeye başlıyor.

Gastronomi sektörü ülkemizde hızla büyüyor, bu sektörde yeni yeni üniversitelerde bölümler açılmaya başladı. Sizce bu iyi bir gelişme mi?

Aslında olaya şöyle bakmak gerek. İnsanlar önce kendine “Ben ne yapmak istiyorum?” diye sormalı. Aşçılık okuduktan sonra şef olunacak diye bir kural yok. Yemekle ilgili bir kitap yazan da olabilirsiniz, şarap ya da peynir eksperisi de olabilirsiniz.

Televizyonda program yapabilirsiniz, dergilerde yer alabilirsiniz. Tabak çanağı da ticarete döküp tasarlayabilirsiniz. Yani yemek ve şeflik apayrı bir dünya.

Le Cordon Bleu’da en özel deneyiminiz ne oldu?

Eve gittiğimde sürekli ağlıyordum. İlk gittiğinizde orada birçok şeyi yapamıyorsunuz, yapamadığınız için deniyorsunuz, tekrar yapamıyorsunuz. Bu bir döngü halinde ilerliyor ve sonunda yapabiliyorsunuz. Bu döngü sırasında vazgeçmemek gerekiyor. Cordon Bleu’nun bana kattığı en güzel şeylerden bir tanesi disiplin. Fransız bir okul ve size disiplinli olmayı, sabah 6’da kalkmayı, düzgün, ütülü, kesinlikle lekesiz bir şef kıyafetiyle sınıfa girmeniz gerektiğini öğretiyor. Üniformamızda bir leke dahi olsa hocamız bize eksi puan verebiliyordu. Sabırlı olmanız gerekiyor. Yirmi kişi aynı anda aynı yemeği yapıyor ve hepsinin tadı farklı oluyor. Herkesin damak tadı, elinin ayarı aynı olmuyor. Şefler bazen yemeklerinizi sevmiyor, onlara yemekleri sevdirmek ve kendinizi göstermek için çabalyorsunuz. Bir yarış var, bu yarışın içinde olduğunuz için mutlusunuz ama aynı zamanda yoruluyorsunuz da. Kendinizi diğerlerinden ayıracak noktaları bulmanız, kendinizi keşfetmeniz gerekiyor.

Sizin yolunuzda ilerlemek isteyen gastronomi öğrencilerine neler söylemek istersiniz?

İlla ki yurt dışında özel okullara gitmek şart değil. Ama tabii

ki giderseniz bu size büyük bir vizyon katıyor. Çok fazla insanla tanışma ve çok farklı restoranlara gitme şansınız oluyor. Bu vizyonla sizin neler yapabileceğiniz çok önemli. Çok çalışırken nasıl çalıştığımız da önemli. Dergilerde, Youtube kanallarında, yabancı ve Türk şefleri izleyerek çok fazla bilgi edinebileceklerini düşünüyorum. Özellikle okumak, insanın gerçekten ufkunu açan bir şey.

Son olarak, Food Time Dergisi okuyucularına ve GıdaGündemi.com takipçilerine neler söylemek istersiniz?

Bu işe baş koyduysanız, bu işi gerçekten seviyorsanız devam edin derim. Çünkü karşınıza çok fazla yıldırان şey çıkıyor ama siz ne olursa olsun kendinizi bu işe kenetlerseniz, başarılı olmamak için hiçbir sebep yok. Sadece hangi yoldan gideceğinizi seçin, gerisi zaten geliyor.

“Le Cordon Bleu’da sadece Fransız mutfağını öğrenmiyorsunuz. Bir restoranın karşılaşmasından işletilmesine, muhasebesine kadar birçok eğitim ek olarak veriliyor. Le Cordon Bleu aslında bir pasaporttur. Okulda da öyle söylerlerdi bize. ‘Bu sizin pasaportunuz, buna iyi bakın’ derlerdi.”



Röportaj: Özlem İnci SESÜREN

KEMİK İLİĞİ NAKLİ

KÖK HÜCRE NEDİR LÖSANTE Hastanesi Pediatrik Kemik İliği Nakil Merkezi Bilgilendiriyor

Kendine benzer hücreler oluşturmak üzere yüksek derecede özelleşmiş sınırsız sayıda bölünme ve çoğalma yeteneğine sahip ana hücredir.

Kemik iliğimizde kan üreten az sayıda kök hücre bulunmaktadır. Ayrıca damarlarımızda dolaşan ve göbek kordonu kanından da kök hücre elde edilmektedir.

H A S T A N E

ÖZEL **LÖSANTE**
Çocuk ve Yetişkin Hastanesi

LÖSEV
KURULUŞUDUR

0312 **666 7 666**
İncek - ANKARA

Hastanemizdeki tüm bölümlerden elde edilen gelir ve sizlerin bağışları ile LÖSEMİLİ ve ONKO Çocuklarımızın tedavileri tamamen ücretsiz yapılmaktadır.

YENİ TREND ONLINE DİYET

Çalışan bireylerin, vakti kısıtlı olanların veya diyetisyene gitmek istemeyip evinin konforunda bu hizmeti almak isteyenlerin yeni trendi online diyet. Peki online diyet nedir? Ne kadar etkilidir? Diyetisyene gitmeden kilo vermek, almak veya kilo kontrolü sağlamak mümkün müdür? Tüm bu soruların cevabını gelin işin uzmanından, Renkli Diyet'in Kurucusu Uzman Diyetisyen İpek Ağaca Özger'den öğrenelim.

Online diyet kısa sürede ülkemizde yaygınlaşmış durumda. Peki online diyet nedir?

Online diyet sistemini, çoğunlukla diyetisyene gitmeye vakit bulamayan, yoğun çalışma temposu içinde olan bireyler için geliştirdik. Sisteme başlayalı yaklaşık 3 ay oldu. Beklediğimizden daha fazla ilgi gördü ve bu da bizi çok heyecanlandırdı. Demek ki günümüz şartlarında bu sisteme herkesin ihtiyacı varmış.

Henüz 3 aydır online diyet hizmeti verdiğinizden bahsettiniz. Bu 3 ayda ne kadar yol katettiniz?

Hızlı bir şekilde birçok farklı şehre hatta ülkeye ulaştığımızı söyleyebilirim. Adıyaman, Bursa, İzmir, Ankara, Sakarya ve ofisimizin bulunduğu

İstanbul'dan da birçok danışana ulaşmış durumdayız. Aynı zamanda Almanya, Fransa, Hollanda ve Danimarka'dan takip ettiğimiz danışanlarımız var. Yurt dışında yaşayan, ancak ülkemizin beslenme alışkanlığına sahip kişiler de bu sistemden yararlanabiliyor. Türk damak zevkine, beslenme alışkanlıklarına uygun şekilde planlanmış listenizi keyifle uygulayabileceksiniz!

Online diyet sisteminin en büyük avantajı nedir?

Birebir görüşmeleri düşündüğümüzde; randevu almak için telefonlaşmak, randevuya gitmek ve randevuda geçen vakit... Hatta randevularınıza giderken çektiğiniz o trafiğin kalabalığı, stresi ve kaybettiğiniz onca zaman online diyet sistemi ile son buluyor!

Online diyet sisteminde süreç nasıl ilerliyor?

Beslenme alışkanlıklarınızı, yaşam tarzınızı ve genel sağlık durumunuzu ayrıntılı şekilde sorguladığımız, 'Renkli Diyet Beslenme Anamnez Formu'; sizinle iletişime geçtikten hemen sonra size yönlendirilmiş oluyor. Bu formu doldurduktan sonra yapacağımız ayrıntılı telefon görüşmesi ile bilginiz eksiksiz şekilde elimize ulaşıyor ve diyetiniz bu doğrultuda planlanmış oluyor.

Planladığınız diyet listelerini danışanlara nasıl ulaştırıyorsunuz?

Kişiye özel planladığımız online diyet programını e-mail üzerinden, mesaj veya WhatsApp üzerinden ulaştırıyoruz.



www.renkli diyet.com

Listemi aldım ve diyelim ki sormam gereken sorular oldu, sizinle tekrar iletişimi nasıl sağlayacağım?

İçinde WhatsApp iletişimi mevcut olan online diyet sistemi sayesinde mesai saatlerinde diyetisyeninizle rahatça iletişim kurabilecek ve beslenmeniz ile ilgili merak ettiğiniz tüm sorularınıza yanıt alabileceksiniz! Listenize uygun, tüketebileceğiniz alternatif önerilere de bu sayede rahatlıkla ulaşarak; gün içinde hiç zorlanmadan diyetinizi devam ettirebileceksiniz!

Diyete sadık kalamayıp kaçamak yaptığımız zaman bu sürecin kontrolü nasıl sağlanıyor?

Kaçamak yapmak online diyet sistemi ile kontrolümüz altında!

Gün içerisinde sizlere hiç beklemediğiniz bir anda 'Kaçamak yaptınız mı?' ya da 'Bugün neler tükettiğinizi paylaşmak ister misiniz?' gibi sorular yazabiliyoruz. Böylece diyetinize uyunuzun takip edildiği bu sistemde kaçamak öğünlerinizi kontrol altına almaya yardımcı oluyoruz!

Yaşam şartları gereği çok sık seyahat edip diyetini aksatmak isteyenlere nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Seyahatlerinizde de sizleri yalnız bırakmıyor, bulunduğunuz şehir/ülkeye özgü beslenme programınızı planlıyoruz. Sık sık yapılan tatiller, iş seyahatleri veya yoğunluktan iptal edilen randevular, iptal edildiğinde aksayan beslenme planları artık son buluyor!

Hangi yaş grupları bu sistemden faydalanabilir?

Online diyet planını kişiye özel hazırladığımız için küçükten büyüğe herkes bu sistemden faydalanabilir. Mesela bizim en küçük danışanımız 22 aylık bir bebek. Bebek danışanımızın beslenmesini planlıyor; annesine bebek beslenmesi ve sağlıklı yemekler yapımı ile ilgili eğitim veriyoruz ve beslenme takibini yapıyoruz. En yaşlı danışanımız da 71 yaşında. Kendisiyle kilo verme programı uyguluyoruz.

En çok merak edilen soruya gelecek olursak, online diyet programlarının ücreti, birebir diyetisyen hizmetine göre nasıl farklılık gösteriyor?

Online diyet programlarında sunduğumuz hizmeti düşündüğümüzde maddi açıdan sizi hiç zorlamayacağını rahatlıkla söyleyebiliriz.

Ekranların sevilen yüzü TAMER KARADAĞLI



“Taş fırın erkeği”
tiplmesiyle evlerimize giren
ve toplumun her kesimi
tarafından sevilerek izlenen
Tamer Karadağlı’nın beslenme
alışkanlıklarını, ne yiyip ne içtiğini
merak ediyor musunuz?
**Tamer Karadağlı ile çok
özel röportajımız Food Time
Dergisi’nde...**

“Tatlı
yemek
yerine
bol bol
kızımı
öpüyorum.”

**Tamer Bey, sıklıkla dışarıda yemek yer
misiniz? Nereleri tercih edersiniz? Bir
favori mekanınız var mı?**

Sık sık dışarıda yemek yerim. O
anda aklıma neresi gelirse orayı
tercih ederim. Belirli bir favori
mekanım yok.

**Peki İstanbul’da en
sevdiğiniz mekan desem
bana ne dersiniz?**

Bu çok zor bir soru. Çünkü
İstanbul’da çok güzel mekanlar
var. Hepsinin farklı lezzetleri
var. Mesela Gezi İstanbul’un
bazı yemeklerini çok beğeniyor-
um. Bu hep değişiyor. Ankara’da
çok güzel yerler var. Mesela döner
yemek istediğim zaman Ankara’da
yiyorum. İstanbul’da yemiyorum.

**Peki bir mekana girdiniz, en çok neye
dikkat edersiniz yani orayı tekrar
tercih etmenizde ne etkili olur?**

Birkaç şey etkili oluyor. Temizlik, hijyen, bir
de iyi servis.

**Tatlı sevmiyorsunuz diye biliyoruz,
gerçekten öyle mi?**

Hayır, sevmiyorum. Canım tatlı bir şey çek-
tiği zaman Ankara’ya gidip bol bol kızımı
öpüyorum.

**“Bu olmadan kahvaltıyı
tamamlayamam” dediğiniz bir şey var
mı?**

Ben kahvaltı etmiyorum. Sabahları sadece
kahve içerim.

**Bir gününüze baktığınızda, günün
diğer öğünlerinde neler yiyorsunuz
peki?**

Ben acıktığım zaman yiyorum. Öyle şimdi
sabah oldu kahvaltı yapmam lazım, öğlen
oldu yemek yemem lazım diye bir şeyim
yok. Karnım ne zaman acıksa o zaman
yiyorum. Öğleden sonra üçte de yiyebil-
rim, gece saat on bir, on ikide de...

Tamer Karadağlı'ya göre:

Çay mı kahve mi?

İkisi de. Ama çayı ince belli bardakta içerim, fincanda içmem. Kahveyi de ince belli bardakta içmem.

A plus bir restoran mı, yoksa salaş bir restoran mı tercih edersiniz?

Salaş.

Mangal yakmak yasaklandı diyelim, ne yapardınız, nasıl bir tepki verirdiniz?

Güler geçerim. Mangal yasaklanmaz ki.

Pizza mı lahmacun mu?

İkisinin de yeri farklı. İkisini de çok seviyorum.

Tamer Bey, hiç gıda zehirlenmesi yaşadınız mı?

Yaşadım.

Neden dolayı, anlatır mısınız?

Birkaç kere yaşadım. Bir kere tavuktan zehirlendim, bir kere de nar suyu içtikten sonra rahatsızlanmıştım. Narı sıkıyorlar ya böyle, narı ikiye bölüp sıkacağa koyuyorlar, narın arasındaki o ince zar asidik bir şey ve acı aslında. Onun temizlenmesi, narın tane tane koyup sıkılması gerekiyormuş. Ondan dolayı inanılmaz derecede midem bozulmuştu. Koca bir bardağı kana kana içmiştim. O günden beri nar yemedim.

Peki, şu an sizi mutfağa alsak bize ne pişirirdiniz?

Ne istiyorsanız onu pişirirdim.

"Bu yemeği çok lezzetli yaparım" dediğiniz bir yemek var mı?

Yok, bir sürü şeyi güzel yapıyorum.

Neler mesela?

Çok güzel et yemekleri yaparım. Pilavı ve makarna çeşitlerini çok güzel yaparım.

Yoğun çekim programlarınız var, peki çekim aralarında nasıl besleniyorsunuz? Yemeği çok seven bir insan olarak set aralarında neler yapıyorsunuz?

Set benim yeme alışkanlığımı bildiği için sürekli bir şeyler getiriyor.

Yemek benim için... Çok güzel bir şeydir.

Bunu yemeden duramam... Öyle bir şey yok.

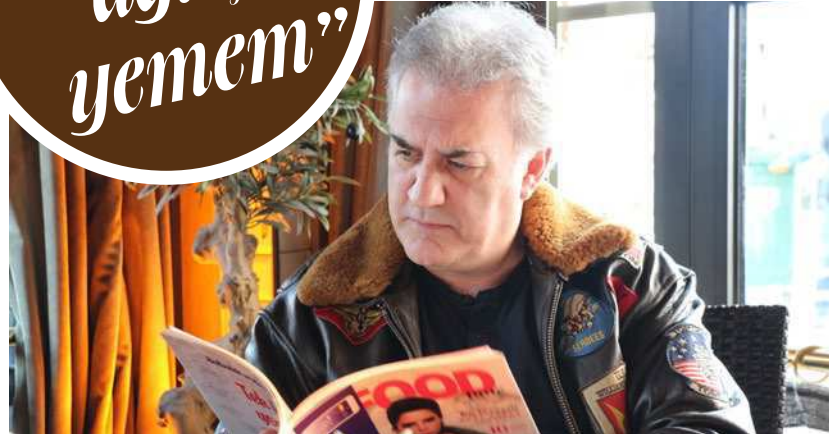
Hayatta yemem... Küçük ağaçlar... Brokoli, brüksel lahanası ve karnabahar.

Benim için et yemekleri... Vazgeçilmezdir.

Sebze yemekleri... Eh, yani.

Gıda alışverişlerimin olmazsa olmazı... Öyle bir şey yok.

"Küçük ağaç yemem"



Röportaj: Özlem İnci SESÜREN



Kalite ve hizmetin tek adresi

**Siz
Sadece
İsteyin!**

Kaliteli Gıda
**TEDA-
RİK-
ÇİSİ**



RANDEVU İSTANBUL, HOŞ BİR LEZZETLE SONA ERDİ

Bu yıl 20. kez sinemaseverler ile buluşan Randevu İstanbul Uluslararası Film Festivali; 1-7 Aralık tarihleri arasında farklı ülkelerden 60'tan fazla filmi 3 salonda, 50 seansta izleyicileriyle buluşturdu, film ekiplerinin katılımıyla 18 gösterim gerçekleştirildi.

Gastronomi Randevusu kapsamında ki gösterimler, filmde ele alınan konunun uzmanlarının yaptığı sunumlar ve söyleşiler eşliğinde seyirci karşısına çıktı. SALT Galata'daki ücretsiz gösterimler, festivalin; üniversitelerin sinema, televizyon ve gastronomi bölümü öğrencilerine yaptığı çağrı sonucu yüzlerce öğrenciye ulaştı.

Festivalin artık bir marka haline gelen geleneksel bölümü "Gastronomi Randevusu", bu yıl da dünya gastronomi gündeminin nabzını tutan filmlerle izleyici karşındaydı. Soho House İstanbul'un katkılarıyla gerçekleştirilen 20. Randevu İstanbul Uluslararası Film Festivali Gastronomi Randevusu bölümünde bu yıl 7 yeni film seyirciyle

buluştu. Ancak bu defa buluşma sadece beyaz perdede kalmadı.

Gastronomi Randevusu kapsamında gösterilen Michelin Yıldızları: Mutfaktan Hikayeler" (Michelin Stars: Tales From The Kitchen) filmine konu olan Michelin yıldızlı Danimarkalı Şef Wasim Hallal, festivalin konuğu olarak İstanbul'a geldi ve Michelin yıldızlı restoranı Frederikshøj mutfağından eşsiz bir menüyü Soho House İstanbul'da gerçekleştirilen özel bir akşam yemeğinde konuklara sundu.

Erkeklerin egemenliğindeki gastronomi dünyasında fark yaratmayı başaran kadınların hikayelerini anlatan "Mutfağın Tanrıcaları" (A La Recher-

che Des Femmes Chefs), Dominique Crenn ve Barbara Lync gibi Michelin yıldızlı şeflerden günümüzün genç yıldızlarına, dünyanın dört bir yanındaki kadın şeflerin hikayeleri üzerinden, kadınların gastronomi dünyasındaki varlığını ve gücünü beyaz perdeye yansıtıyor.

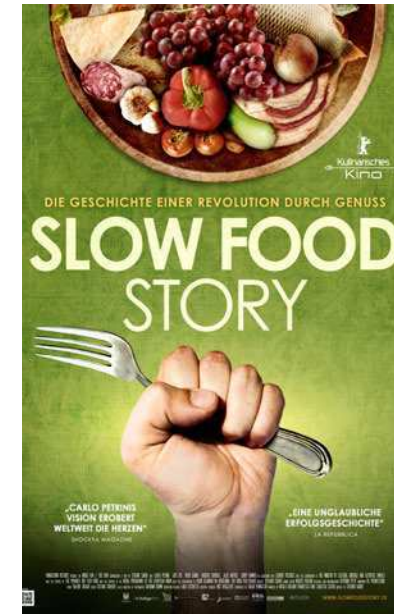
"Kadın erkek ayrımının konuşulmadığı bir dünyayı hayal etmek istiyorum." sözleriyle filmin sunumuna başlayan Şef Aylin Yazıcıoğlu; "Mutfakta zor olduğunu bildiğimiz bir mesleği hem kadınlar hem de erkekler seçiyor ve yapmaya çalışıyor. Mesleğin dışında bizim çektiğimiz başka sıkıntılar da var. Her meslekte olduğu gibi, kadın haklarını maalesef hep konuşmak zorundayız." dedi.



Bir devrimin hikayesi "Slow Food"

Türkiye Sinema ve Audiovisuel Kültür Vakfı (TÜRSAK) tarafından T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın desteği ile gerçekleştirilen 20. Randevu İstanbul Uluslararası Film Festivali'nde Gastronomi Filmleri'nin gösterimleri özel sunumlarla gerçekleştirildi.

Hızlı yaşam tarzının bir götürüsü olarak sofraya oturup yemek yemek yerine Fast-Food tarzı yiyeceklerin tüketiminin arttığı çağımızda, hızlı yeme alışkanlığını ortadan kaldırma- yı ve yerel üreticileri koruma altına almayı amaçlayan "Slow Food Story" belgeseli, insanın yemekle olan ilişkisi



üzerine düşündürüyor. 20. Randevu İstanbul Uluslararası Film Festivali kapsamındaki film Fikir Sahibi Damaklar Topluluğu'ndan Slow Food Türkiye Temsilcisi Ayşenur Arslanoğlu'nun katılımıyla Derya Can'ın moderatörlüğünde seyirci karşındaydı.

Carlo Petrini önderliğinde 1986 yılında harekete geçen bir avuç İtalyan'ın başlattığı, 1989 itibarıyla Avrupa'da yapılanmaya başlayan ve bugün de 120'yi aşkın ülkede 100 binin üzerinde üyesiyle uluslararası nitelik kazanmış bir hareket olan "Slow Food" en kaba ifadesiyle Fast-Food'un temsil ettiği değerleri gıda üzerinden sorgulayan ve siyasetini gıdanın geleceği üzerinden ifade eden bir hareket.

Hareketin Türkiye'ye ilk kez 12 yıl önce girdiğini ifade ederek sözlerine başlayan Ayşenur Arslanoğlu, 10 yıldır aktif birliklerle çalıştıklarını anlattı.

Arslanoğlu sözlerine şöyle devam etti: "İstanbul'da olan benim de üyesi olduğum "Fikir Sahibi Damaklar" 10 senedir var ve son 7 senedir çok aktif. İstanbul dışında özellikle İzmir'de ve Türkiye'nin dört bir yanında birliklerimiz var. İki Slow Food projesi Türkiye'de hayata geçmiş durumda: "Yeryüzü Pazarları" (Şile Yeryüzü Pazarı ve Foça Yeryüzü Pazarı). Biyoçeşitlilik Vakfı'nın ürettiği projelerin en önemlilerinden bir tanesi de devam ediyor. Bodrum'da her yıl düzenlediğimiz "Slow Cheese" etkinliğimiz var. Ege Bölgesi şu anda ciddi bir oluşumda."

Hareket geliyorken, herkesin kendinden başlaması felsefesinin olması gerektiğini ifade eden Arslanoğlu, sözlerini şöyle tamamladı: "Kendi günlük pratiğinizden, kendi yaşam anlayışınızdan başlayıp bunu biraz daha fazla insanla buluşturmanın yolunu ararsanız ve heyecanınızı duyarsanız çok kıymetli bir hareket olduğunu gün geçmeden anlayacaksınız."

"Kaybolan bir dil, kaybolan bir mutfak"

Türkiye Sinema ve Audiovisuel Kültür Vakfı (TÜRSAK) tarafından T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın desteği ile gerçekleştirilen 20. Randevu İstanbul Uluslararası Film Festivali'nin Gastronomi Randevusu'nun "Kaybolan Bir Dil, Kaybolan Bir Mutfak" belgeselinin gösterimi Salt Galata Oditoryum'da Yönetmen Deniz Alphan'ın katılımıyla gerçekleşti.

1492'de İber Yarımadası'ndan Osmanlı topraklarına göç eden Yahudilerin asırlarca korudukları dillerinin ve mutfaklarının kaybolmasını konu eden belgeselde, Sefarad ailelerin bu topraklardaki mutlu yaşamlarını ve zor zamanlarını anlatan fotoğraflar yer alıyor.

GASTRONOMİ SEKTÖRÜNÜN
KAPSAMLI BULUŞMASI

SİRHA İSTANBUL, HORECA SEKTÖRÜNÜN ODAĞINDA



İstanbul Kongre Merkezi'nde düzenlenen, gastronomi sektörünün en kapsamlı buluşması Sirha İstanbul'un Satış Müdürü Gökhan Köksal ile; CMR Medya olarak standımızda keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Dünyanın farklı noktalarında yer alan bir network olan Sirha, her yıl olduğu gibi bu yıl da yoğun katılımı geçti. Sirha İstanbul Satış Müdürü Gökhan Bey, fuar değerlendirmelerinde bulundu.

2013 yılında düzenlenmeye başlayan Sirha İstanbul'da, her yıl gerek ziyaretçi gerek katılımcı tarafında gözle görülür bir artış hissediliyor. Gökhan Bey, firma sayısının artışının dikkatli ve planlı şekilde olması için ellerinden geleni yaptıklarını anlatırken: "Kalabalıktan ziyade nitelikli kalabalığa, firma çoğunluğundan ziyade doğru firmalara ve doğru kişilere ulaşmak bizim en büyük hedefimiz." diyor.

Sirha dünyada ve Türkiye'de tamamen Horeca kanalına yönelik faaliyet gösteriyor. Zincir otel-restoranlar ve yeme içme sektörüne yönelik firmaların yer

aldığı bir fuar olarak ilerliyor. Yiyecek içecek sektöründeki perakende hedefi olmayan zincir restoranlar, oteller, kafeler, butik oteller gibi bu sektöre hizmet eden markaların ve tedarikçilerin, gıda ve gıda dışı markaların yer alması açısından, Türkiye'deki fuarlar arasında gıdayı ve gıda dışını bir arada tutan tek fuar.

Köksal, gıda ve ekipmanın bir arada sunulmasının ziyaretçi açısından da keyifli bir platform yarattığının altını çizerken, Sirha bünyesinde düzenlenen uluslararası etkinliklere şöyle değiniyor:

Uluslararası bir gastronomi festivali olarak adlandırılabileceğimiz Omnivore, yenilikçi ve sınırları olmayan bir mutfak. Şefler, farklı reçeteleri farklı şekilde yorumluyor. Sirha ile eş zamanlı olarak yapılıyor. Coupe du Monde de la

Pâtisserie, dünya pastacılık yarışması. Sirha ile birlikte Türkiye'de düzenleniyor.

Dünyanın en prestijli aşçılık yarışması Bocuse d'Or da Sirha ile beraber Türkiye'ye geldi. Bu sene de 2017 Türkiye Milli Seçmeleri yapıldı. Avrupa seçmelerini geçen şefimiz, 2019'da Lyon'da ana dünya kupasında bizi temsil etme hakkı kazanacak. Bunlar gastronominin gelişimi açısından gerçekten çok önemli etkinlikler. Çünkü dünyaya açılmış oluyorsunuz, farklı şeyler öğrenmiş oluyorsunuz. Tabii ki lokal çok önemli ama bu tip yarışmalar, yurt dışından gelen şefler, reçeteler; vizyonun gelişmesi açısından önem taşıyor.

SİRHA İSTANBUL'A BÜYÜK İLGI

Gastronomi sektörünün en büyük buluşması olarak nitelendirilen ve üstün kalite anlayışı ile Türkiye'de fark yaratan Sirha, Türkiye'de 5. kez sektörü bir araya getirdi. Sirha İstanbul 2017, geride bırakılan 4 yılın en ilgi göreni oldu.



Diğer yandan, Sirha İstanbul'da geçen yıl ilgi gören pek çok etkinlik bu yıl içerikleri daha da geliştirilmiş olarak yer buldu. Heyecan yaratan prestijli etkinlikler arasında Şefler Olimpiyatı (Bocuse d'Or) ve Pasta Şeflerinin Olimpiyatı olarak nitelendirilen Dünya Pastacılık Kupası (Coupe du Monde de la Pâtisserie) öne çıkıyor. Bocuse d'Or yani şefler Olimpiyatı yarışmasında finale kalan şef, Avrupa'daki büyük finalde Türkiye'yi temsil etme hakkı kazandı. Yolculuğu Sirha Lyon'da tam 30 yıl önce başlayan yarışmanın galibi, Bocuse d'Or altın madalyanın kazananı ise Mutlu Şevket Yılmaz oldu.



Sirha İstanbul, 16-18 Kasım tarihleri arasında bir kez daha Türkiye'nin zenginliklerini dünya mutfakları ile buluştururken, dünya mutfaklarındaki yenilikleri de Türkiye'de sergiledi. 5. Buluşma için ortaya çıkan rakamlar, Sirha İstanbul'a yönelik büyük ilginin somut kanıtı niteliğinde. Fuara yüzde 45 artışla 400 markanın katıldığı bildirilirken bir diğer büyüme ise ziyaretçi sayısında gözlemlendi. 2016'da 10.815 profesyonelin ziyaret ettiği fuar bu yıl yaklaşık 11.379 sektör profesyoneli ziyaret etti.

Bocuse d'Or gümüş madalyanın sahibi ise Nihat Doğu Türk olurken, Bocuse d'Or bronz madalyasının kazananı Ogün Koca oldu. Bocuse d'Or Türkiye elemelerini birincilikle tamamlayan Yılmaz ise Haziran ayında İtalya'nın Torino kentinde düzenlenecek Bocuse d'Or Avrupa finalinde, kıtanın en yetenekli şefleriyle yarışacak ve Türkiye'nin adını Lyon'daki büyük finale yazdırmak için tüm hünelerini sergileyecek.



Kayıtlar bu yıl, yüzde 45'lik artış yaşanarak katılımcı ve marka sayısının 400'e ulaştığını ortaya koyuyor. Sirha İstanbul'un gördüğü ilginin bir diğer somut göstergesi ise yarattığı katma değerin, katılım sayısından da yüksek olması. Sirha İstanbul 2016'yı 10.815 profesyonel ziyaret ederken, ziyaretçi sayısı bu yıl 11.379'a ulaştı.

Yolculuğu Sirha Lyon'da 1989 yılında başlayan Coupe du Monde de la Pâtisserie, yani Dünya Pastacılık Kupası'nın sahibi ise şeker kategorisinde Yiğit Zeyneloğlu olurken, çikolata kategorisinde Cihan Gültekin oldu. 2018'de İtalya'nın Torino kentinde yapılacak Avrupa elemelerinde Türkiye'yi temsil edecek olan şefler orada da tüm maharetlerini gösterecekler.

İLHAM ALMAYA HAZIR MISINIZ? ETKİNLİKLERİNİZ İÇİN EN KREATİF YIL!



Turizm Medya Grubu organizasyonu, 2014 yılından itibaren her yıl gerçekleştirilen, Türkiye'nin ilk ve tek, dünyanın ise en büyük üçüncü kongre, toplantı ve etkinlik fuarı olan ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines'ın beşincisi, 21-23 Şubat 2018 tarihleri arasında İstanbul Kongre Merkezi-ICC'de düzenlenecek.

Açılışını Türkiye ve dünyadan MICE sektörünün lider kuruluşlarının başkanlarının yapacağı fuar bünyesinde; kreatif etkinliklerden etkinlik teknolojilerine, toplantı endüstrisinden UNICEO Kurumsal Eğitim Programı'na DijiMICE oturumuna, yeşil etkinliklerden iletişim oturumuna kadar dopdolu bir programla, MICE sektöründeki eğitim misyonunu da yerine getirmiş olacak.

40 ülkeden buyer geliyor

Globalde 20 güçlü hosted buyer grup koordinatörü ve resmi fuar isim ve havayolu sponsoru Türk Havayolları destekleriyle, 40 ülkeden 200 hosted buyer, fuar esnasında günde ortalama 10 görüşme yaparak, şanslı fuar katılımcılarıyla işbirliği kurmaya hazırlanıyor.

3 gün boyunca B2B görüşmelerin gerçekleşeceği fuarda, etkinlik ve toplantı organizasyonları için ihtiyaç duyulan tüm çözüm ortaklarını bir arada görebilir, organizasyonlarınızın dikkat çekmesini, daha profesyonel hazırlanmasını, akılda kalıcı ve etkileyici olmasını sağlayabilirsiniz.

Dünyanın en ünlü gösteri ve şölen tasarımcısı İtalyan Valerio Festi dahil, etkinlik teknolojisi alanında

dünyanın bir numaralı konuşmacısı Corbin Ball, NIKE Global Etkinlik Başkanı, Canlı Deneyim Stratejisti ve White Fox Danışmanlık'ın Sahibi Mat Johnson gibi konuşmacıların olduğu oturumlara katılım imkanı sağlayabilirsiniz. Oturumlara yalnızca fuar katılımcıları ve hosted buyerlar ücretsiz giriş sağlayabilirken, diğer tüm ziyaretçiler için oturum giriş ücreti 1 gün için 250 TL, 3 gün için toplamda 500 TL olup, biletler biletix.com üzerinden satın alınabilir.

Etkinlik teknolojisi oturumları ile etkinlik teknolojisine bakışınız değişecek

AME'18 yenilikleri arasında, etkinlik teknolojilerini içeren, hem Türkiye hem de dünyadan en son trendleri içinde barındıracak olan TECH ZONE da bulunuyor. ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines'ın artık vazgeçilmez bir parçası olan Speaker's Corner'da ise dünyada etkinlik teknolojisi konuşmacılarının duayenlerinden olan Corbin Ball, James Morgan, John Martinez'i dinleyebilirsiniz. Etkinlik ve toplantı endüstrisi 2018 yılı için hazırlıklarını yaparken, henüz yılın ilk çeyreğinde gerçekleşecek olan fuarda, global MICE sektörünün profesyonelleri ile tanışma fırsatı bulacaksınız.



21 - 23 Şubat 2018 İstanbul Kongre Merkezi - ICC

"Toplantı & Etkinlik Organizasyonlarınız İçin Aradığınız Her Şey ACE of M.I.C.E Fuarında!"



● B2B Toplantılar ● Kreatif Etkinlikler ve Etkinlik Teknolojileri Oturumları ● AMEzing Parti

Genel Koordinasyon PINAPE Resmi Havayolu TURKISH AIRLINES A STAR ALLIANCE MEMBER	Etkinlik Mekani ICC ISTANBUL CONGRESS CENTER	Hosted Buyer GORRION Oturum Sponsorları ISTANBUL 1957	Fuar Stant sedefgrup Oturum Sponsorları ISTANBUL 1957	Eğlence ve İçecek Sponsoru leco	Mizak ve Eğlence Sponsoru LookUs	Teknik Sponsorlar PRIMECLASS TAIRPORT.COM STANBUL SABHA GÖKLERİ My Staff DIGITAL ELITEWORLD Cedric KISTAL	Dekor Sponsoru PARK REKLAM Fotograf ve Video Produksiyon Sponsoru SART YAPIM	İletişim Sponsorları DentalLife biletix IDECON Radyo Sponsoru POWER Pi Sponsoru Beyaz Nergiz	Ana Konaklama Sponsoru elite world DOME Code Mapping Sponsoru dreambox	Konaklama Sponsorları METROPOLITAN LUXURY HOTELS swissotel THE BOUTIQUE HOTELS THE RITZ-CARLTON
Endüstri Partnerleri TIROD KOSGER BTACOnline TURKISH AIRLINES	Endüstri Partnerleri KONGRES OTN ICM MICE FLORIST MICE FİRMA LarimarYeni EVETRA	Endüstri Partnerleri KONGRES OTN ICM MICE FLORIST MICE FİRMA LarimarYeni EVETRA	Endüstri Partnerleri KONGRES OTN ICM MICE FLORIST MICE FİRMA LarimarYeni EVETRA	Endüstri Partnerleri KONGRES OTN ICM MICE FLORIST MICE FİRMA LarimarYeni EVETRA	Endüstri Partnerleri KONGRES OTN ICM MICE FLORIST MICE FİRMA LarimarYeni EVETRA	Endüstri Partnerleri KONGRES OTN ICM MICE FLORIST MICE FİRMA LarimarYeni EVETRA	Endüstri Partnerleri KONGRES OTN ICM MICE FLORIST MICE FİRMA LarimarYeni EVETRA	Endüstri Partnerleri KONGRES OTN ICM MICE FLORIST MICE FİRMA LarimarYeni EVETRA	Endüstri Partnerleri KONGRES OTN ICM MICE FLORIST MICE FİRMA LarimarYeni EVETRA	Endüstri Partnerleri KONGRES OTN ICM MICE FLORIST MICE FİRMA LarimarYeni EVETRA

SEKTÖRÜN TÜM PAYDAŞLARI BİR ARAYA GELİYOR



Turizm Medya Grubu ve TETKİD (Türkiye Etkinlik Toplantı ve Kongre Sektörü Yöneticileri Derneği) Başkanlığı görevlerini sürdüren **Volkan Ataman**; Türkiye’de toplantı, konferans ve kongre sektörünü değerlendirirken, ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines 2018 ile ilgili bilgiler verdi.

ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines 2018 içeriği hakkında bilgi verir misiniz? Bu yıl katılımcıları neler bekliyor?

Türkiye’nin ilk ve tek, dünyanın ise en büyük üçüncü kongre, toplantı ve etkinlik fuarı olan ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines’ın beşincisi, 21-23 Şubat 2018 tarihleri arasında İstanbul Kongre Merkezi-ICC’de gerçekleşecek. MICE profesyonellerini ve global MICE endüstrisini beşinci kez bir araya getirecek olan ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines, her geçen yıl çitasını daha da yükselterek Türkiye MICE sektörünün büyümesine ve gelişmesine büyük oranda katkı sağlıyor. Geçtiğimiz yıl, 22-24 Şubat 2017 tarihlerinde 39 ülkeden 746 hosted buyer’a, 9791 B2B görüşmeye, 4.975m² stant alanında 220 ulusal ve uluslararası katılımcıya, 19 oturuma, 35 konuşmacıya, 160 sponsora ve 15.000+ ulusal ve uluslararası ziyaretçiye ev sahipliği yapan fuar, “Tüm renklerimizle bir araya geliyoruz” mottosuyla Türkiye’den ve dünyadan sektör profesyonellerine yeniden ev sahipliği yapacak.

ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines, Türkiye’nin en kapsamlı B2B etkinliği olarak, her yıl dünyanın dört

bir yanından gelen MICE sektörünün lider firmalarını; kurumsal şirketler, dernekler ve MICE profesyonellerinden oluşan yerli ve yabancı satın alıcılar ile buluşturuyor. 3 gün boyunca devam edecek olan profesyonel hosted buyer programının yanı sıra, 350 kurumsal şirket, 40 ülkeden 200 yabancı hosted buyer, 220 katılımcı firma temsilcisi dahil 800 kişilik özel davetli, daha güçlü iş birlikleri sağlamak amacıyla fuarın ikinci günü olan 22 Şubat 2018 tarihinde artık bir marka haline gelmiş olan “AMEzing Parti”de, İstanbul Kongre Merkezi bahçesinde Türkiye’de ilk defa kurulacak dev Dome çadırda Amsterdam’dan katılacak dansçılar, video mapping şov, müzik grupları, DJ ve sürprizlerle dolu dans performansları eşliğinde unutulmaz bir gece yaşayacaklar.

Bu yıl, ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines 2018 yeniliklerinin arasında, etkinlik teknolojilerini içeren ve hem Türkiye hem de dünyadan en son trendleri içinde barındıracak olan bir “TECH ZONE” da bulunuyor. Bu fuarın artık vazgeçilmez bir parçası olan Speakers’ Corner’da ise Uluslararası MICE dernek başkanlarının oturumlarının yanı sıra etkinlik yazılımları ve artırılmış gerçeklik gibi 2018 yılının etkinlik teknoloji trendleri

ve yepyeni teknolojik gelişmeler ile ilgili oturumlar da gerçekleşecek. Dünyanın en ünlü gösteri ve şölen tasarımcısı İtalyan Valerio Festi dahil, etkinlik teknolojisi alanında dünyanın bir numaralı konuşmacısı Corbin Ball, NIKE Global Etkinlik Başkanı, Canlı Deneyim Stratejisti ve White Fox Danışmanlık’ın Sahibi Mat Johnson gibi konuşmacıların olduğu oturum biletleri Biletix üzerinden satın alınabilecek.

ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines’ın sektöre ne gibi katkıları bulunuyor?

ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines, dünyanın en büyük üçüncü MICE fuarı olarak, öncelikle Türkiye MICE sektörünü dünyaya tanıtıyor ve sektör hakkındaki farkındalığı artırıyor. Türkiye MICE sektörünün güçlü paydaşlarını global MICE pazarına tanıtırken, bir yandan da hosted buyer programıyla yeni etkinliklerin Türkiye’ye kazandırılmasını ve sektörün sürdürülebilir olmasını sağlıyor. Yukarıda da belirttiğim “Tüm renklerimizle bir araya geliyoruz” mottomuza

uygun olarak Türkiye MICE sektörünün tüm profesyonellerini ve oyuncularını bir araya getirerek, paneller ve seminerlerle sektör sorunlarını tartışabilmeyi, bu konulara çözüm yollarının bulunmasını ve mesleki gelişim sağlanmasını ve sektörün motive olmasını sağlıyoruz. ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines, Türkiye ve dünya MICE endüstrisini bir araya getirmek ve sektörün büyümesine katkı sağlamak amacıyla her yıl büyük bir emek ve özenle gerçekleşiyor.

ACE of M.I.C.E. 2018 ödül töreni için ne gibi hazırlıklar yapıldı? Katılımcıları ne gibi sürprizler bekliyor? Ödüllere yeni kategoriler eklendi mi?

3 Nisan 2017 tarihinde Zorlu PSM’de beşincisi gerçekleşen ve kongre, toplantı ve etkinlik sektörünün buluşmasına ev sahipliği yapan ACE of M.I.C.E. Awards, Turizm Medya Grubu organizasyonunda altıncı kez MICE’in aslarını belirledi. ACE of M.I.C.E. Awards Kongre, Toplantı ve Etkinlik Ödülleri; 3 ana başlık, 18 ayrı dalda değerlendirildi. MICE

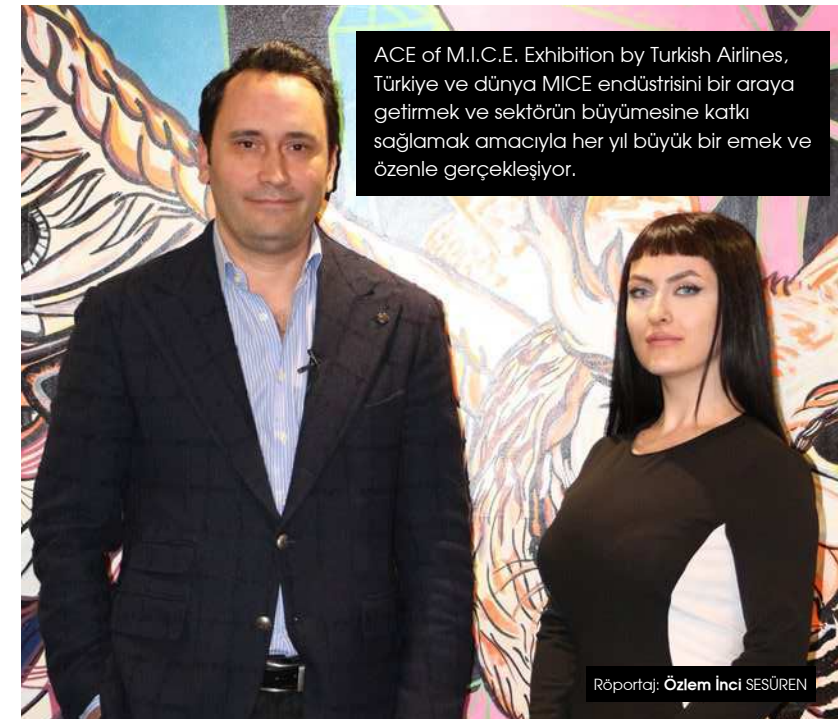
sektör profesyonellerinin, sanat ve iş dünyasından tanınmış isimlerin davetli olarak katılacağı törende, MICE endüstrisi ödülleri önemli isimler takdim edecek. MICE endüstrisi turizm gelirinin %30’unu oluşturuyorken ve 6 milyar dolarlık bir sektöre büyük katkı sağlarken, 5 yıldır başarıyla devam eden bu organizasyonda 148 ödül verildi, 10.549 MICE profesyoneli geceye katıldı, 376 jüri heyeti ile başarıyla çalışıldı, 930 firma başvuru yaptı ve 320 sponsor firma destek sağladı.

ACE of M.I.C.E. Awards 2018’in jüri üyeleri ve etkinlik firmaları aday adaylarının katılım gösterdiği ACE of M.I.C.E. Awards Beyin Fırtınası toplantısından ve sektörden alınan geri bildirimler değerlendirilerek, bu yıl ödüllere yeni kategoriler eklendi. Yeni eklenen kategoriler En İyi Roadshow ve En İyi Etkinlik Teknolojisi.

Bu yıl ilk kez açılan ve çok önemsendiğimiz başka bir kategorimiz ise; “En İyi Sosyal Sorumluluk Projesi” idi. Bu kategoriye, hem kurumlar hem de ajanslar başvuru yaptı. Zaman gözetmeksizin sosyal sorumluluk alanında yarışan projelerin başvuru ücretleri ise, diğer kategorilerden ayrılarak %50 indirimli oldu. 5 yıldır başarıyla yürütülen ACE of M.I.C.E. Awards, jüri-finalist toplantısı ve görkemli ödül töreniyle, sektör paydaşları arasında önemli bir network sağlıyor. Sektör paydaşlarının sıkıkla yarışına girdiği ve Oscar tadında bir organizasyon olan ACE of M.I.C.E. Awards, global MICE endüstrisinin en büyük ödül töreni. Bu yıl da 26 Mart tarihinde UniQ’te gerçekleşecek.

Dünyadaki diğer ülkelerle kıyaslandığınızda Türkiye MICE sektörünü nasıl değerlendiriyorsunuz? Sektörün daha da canlanması için neler yapılabilir?

Ülkemiz, özellikle turizm ve MICE sektörleri çok zor bir süreçten geçti. Bu süreç sonrasında, yavaş yavaş



Röportaj: **Özlem İnci** SESÜREN

yaraları sardık ve artık ayağa kalkmaya hazırız diyebilirim. Geçirdiğimiz dönemin etkileri hala hissediliyor olsa da, sektörün geneli önümüzdeki döneme ve özellikle 2018 yılına umutlu bakıyor. Eğer 2018 yılı tahmin ettiğimiz gibi olumlu geçerse, sektörümüzü toparlayıp geçtiğimiz yıllarda olduğu gibi sağlam adımlarla global MICE sektöründeki yerimizi daha da ileriye taşıyabiliriz. 2017 yılında gerçekleştirdiğimiz ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines'da ağırladığımız yabancı katılımcılar ve konuşmacılar bizlere Türkiye MICE sektörüne olumlu baktıklarını ve ülkemizin potansiyeline gönülden inandıklarını söylediler. Bu noktada, sektör olarak bir arada hareket etmemizin ve bizleri geliştirecek doğru adımları atmamızın çok önemli olduğunu düşünüyorum. "Ben" algısından sıyrılıp, "biz" demeye başladığımız zaman Türkiye turizm ve MICE sektörünün önünde kimsenin duramayacağına inanıyorum.

Yeni projelerinizden bahsedermisiniz?

11 senedir düzenli olarak MICE profesyonellerinin ve kurumsal firmaların iş ve yaşam dergisi olan M.I.C.E. Dergi'yi yayımlıyoruz. Bu yıl, sektörün nabzını tutan güncel konuları kapsamlı bir bakış açısıyla ele alan M.I.C.E. Dergi'nin içeriğini ve tasarımını MICE endüstrisindeki en yeni gelişmeler doğrultusunda yeniledik. Ayrıca, dünya ve Türkiye MICE sektöründeki tüm gelişmelerden anında haberdar olabilmemiz için kurulan eventturkiye.com'un da içeriklerini ve tasarımlarını bu yıl yeniledik. İçerisinde, sektörel haberler, etkinlikler, dünyadan haberler, röportajlar, araştırmalar, köşe yazıları ve sektöre dair tüm güncel gelişmeleri bulabileceğiniz eventturkiye.com, aynı zamanda MICE sektörünün açılış sayfası olarak biliniyor. 2018 yılı için yepyeni bir proje üzerinde çalışıyoruz, micemap.com web portalı ve uygulaması, global MICE sektörünü bir araya getirecek. Dünyanın dört

bir yanındaki MICE profesyonellerinin bakış açısını genişletecek ve değiştirecek olan dijital platformda, MICE sektörüne dair her şey elinizin altında olacak. Global MICE endüstrisinin en büyük global ağını yaratıyoruz. Dünyada eşi benzeri olmayan micemap.com, global MICE endüstrisine yeni bir bakış açısı ve büyük bir yenilik sunacak. micemap.com'un lansmanını, büyük bir organizasyonla 5. ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines kapsamında gerçekleştireceğiz.

Ek olarak, Türkiye MICE endüstrisini ilgilendiren ve bizleri çok heyecanlandıran yepyeni bir oluşumdan bahsetmek istiyorum. Türkiye Etkinlik, Toplantı ve Kongre Sektörü Yöneticileri Derneği, kısaca TETKİD, kurumsal şirketlerin etkinlik yöneticileri ile etkinlik, kongre ve incentive alanında faaliyet gösteren ajansları bir araya getirmek ve bu doğrultuda Türkiye MICE sektörünün standartlarını ve hizmet satın alma kriterlerini belirle-

mek amacıyla kuruldu. Dernek, Türkiye MICE sektörünün genel yapısını dünya standartlarına çıkarma hedefini taşıyor ve uzun vadede Türkiye MICE sektörünün tüm paydaşlarını bir araya getirerek tam kapsamlı bir birlik olmayı hedefliyor. TETKİD'in yarattığı olumlu etkileri, çok yakında Türkiye MICE endüstrisi üzerinde görmeye başlayacaksınız. Dernek hakkındaki gelişmeleri, www.tetkid.com adresinden takip edebilirsiniz.



"Ben" algısından sıyrılıp, "biz" demeye başladığımız zaman Türkiye turizm ve MICE sektörünün önünde kimsenin duramayacağına inanıyorum.



Yardımseven Olmak Bir Şişeyle Başlar



KIZILAY Doğal Maden Suyu bir TÜRK KIZILAY markasıdır.



/TurkKizilayMadenSuyu /KizilayMadenSu www.kizilaymadensuyu.com.tr #yardımsevenol

Food Time Dergisi'nin katkılarıyla yayınlanmaktadır.

TWITTER

Twitter'dan Seçmeler

@kajalapen
Eski sevgilim evleniyomuş. Daha geçen sene onunlaydım, benim de başıma gelebilirdi. Tesadüfen yaşıyoruz gerçekten.

@kedikafesi_
6 aydır işsizim; gözaltı torbalarım gitti, saçlarım gürleştirdi, cildim düzeldi, anksiyete bitti. Yaşlanıyorum sanıyordum meğer çalışıyordum.

@YARIMDelı
Bir keresinde babama telefonda "akşam gelirken tiramisu al" demiştim. Akşam kremalı bisküvi getirmişti. Duyduğu şeye en yakın şeyi almış.

@barishtian
Civcivden bile korkan var. Civciv olsan bile herkesi memnun edemiyorsun. Civciv olsan bile seni sevmiyorlar.

@firovn
Annem babama eski defterleri açtı sen bana şöyle yapmıştın falan diyo babam da diyo ki; Dandanakan Savaşı'nı da anlatsana.

@TunErk
Sinirlenince telefonu nasıl duvara fırlatıyorsunuz abi? Ben bi keresinde koltuğa attım sekip yere düştü de aklım çıktı bir şey oldu diye...

@kaanfetamin
Adam 450 milyarlık arabanın arkasına "bir umuttur yaşamak" yazdırmış. Seninki umutsa bizimki patatesli kır pidesi.

@oreletsu
Tanıdığın 8 yaşında ki çocuğuyla bulmaca çözüyor-duk cevapları o bilsin diye bilmiyormuş gibi yaptım bitti bana diyo ki sende ne kadar salakmışsın.

@yanmasadakikiz
USB ile şarj aletinin ucunu ilk seferde doğru takan insanın hayatta yanlış kararlar verme olasılığı çok az bence.

@myosotiscins
Annem abimin eski sevgilisini arayıp bunun huyunu suyunu sen iyi bilirsin nasıl kız bulalım buna demişti.



Hazırladığınız kekin ortasına malzeme koyacağınız zaman bıçak ile kesmenize gerek yok. Dikiş ipliğini kekin etrafına gerip dikkatlice çektiğiniz zaman düzgün bir şekilde kesildiğini göreceksiniz.

Kabarık bir omlet yapmak istiyorsanız, bir çorba kaşığı suyun içerisine bir çay kaşığı mısır unu karıştırın. Hazırladığınız karışımı yumurtaya ilave edin. Böylece kabarık bir omlet yapmış olacaksınız.

Fırında tavuk kızartacağınız zaman üzerine koyduğunuz baharatlardan içine de koyun. Böylece daha lezzetli olur.

Kızartma yağını bir kaç kez kullanabilirsiniz. Kullanılır durumda olup olmadığını anlamak için kızgın yağın içerisine bir dilim ekmek atın. Ekmekte kara lekeler oluşmuyorsa kullanabilirsiniz.

Büyük miktarda patatesiniz var ise torbanın içerisine bir adet elma koyun. 8 hafta boyunca filizlenmesini ve büzülmesini önler.

Fırında patates yapmadan önce, 10-15 dakika haşlayın ve çatal ile delin. Daha kolay pişecektir.

Yediğiniz en ilginç yemek?

Röportaj: Hande PUSAT / Kamera: Barış POLAT

Farklı tatları denemeyi sevenlerden misiniz, yoksa damak tadınızın alışık olduğu geleneksel lezzetlerden vazgeçemiyor musunuz? Ülke olarak yemeyi içmeyi seven bir kültüre sahibiz. Gidip gördüğümüz, keşfettiğimiz yeni şehirlerin, ülkelerin hemen "hangi yemeğiyle meşhur olduğunu" merak eder, denemeden de oradan ayrılmayız. Haliyle, kimi zaman damak tadımıza uymayan ilginç lezzetler hafızamızda yer edinir. İlk kez tadına bakacağımız yemeklerin bazen tadı, bazen de görüntüsü bizi çeker. Bazen görüntüsü de hoşumuza gitmez de, sırf merakımızdan denemek isteriz. Peki ya sizin yediğiniz en ilginç yemek neydi? İşte birbirinden ilginç cevaplar...

Yani suşi diyebilirim. Bir de Kore yemekleri yiyemiyorum.



Şey tava dil balığını yedim. Tavada oluyor böyle sanki kızartılmış gibi çok güzel çok beğendim.



Şu an aklıma gelen bir şey yok ama severek yiyorum her şeyi ayırt ettiğim bir şey yok. Dengeli ve sağlıklı beslenmeye çalışıyorum. Sakatat da yerim ama o kadar düzenli değil.



Gördüm diyebilirim. Uzak doğuya geziye gittiğimiz zaman hamam böcekleri, çekirgeler falan vardı, tırtıllar falan vardı ama yemedim.



Kokoreç. Sevmedim, sevmiyorum hiç yemedim hayatımda. Bir kere ikram ettiler. Bir de midye tava ikisini de hiç yiyemiyorum yağlı olduğu için belki de.



Zamanında, gençliğimde farkında olmadan at etinden köfte yemiştım Eskişehir'de bence en ilginçti oydu.

Yediğim en ilginç yemek şırdan, beyin salatası bir de ahtapot bacağı.



O konuda tabii ki hepsi vitamindir eee şeydir. Fakat eeee sevip de yediklerimiz var, sevmeyip... sevmeyip değil de kısmet aslında bu olayda ben misafir neyi bulursa onu yer ya ben o şekil şükrederim. Neyi bulursam ona şükrederim. Bu şekil.



Akroştta denilen bir Rus çorbası. Daha iğrencini duymadım. Yani şöyle haşlanmış yumurta, haşlanmış patates, domates, salatalık, salata sosu ve kola ile yapılan değişik bir çorba diyorlar ama tatlı tuzlu karışık iğrenç bir yemek.

Benim için midye. Tadı bana tuhaf geldi. Bilmiyorum belki tadı iyi olabilir ama bana tuhaf geldi. Çünkü benim tat damağıma uygun değil.



Yediğim en ilginç yemek ahtapot. Hem o görüntüsü hem de yerken o şey eee nasıl desem etin pişmemiş hali gibi bir şey. Normali de öyleymiş. Böyle lastik gibi diyebilirim.



Istakoz. İlk defa yediğim için bana ilginç geldi. Hem görüntüsü hem tadı ilginç geldi bir daha da yemem zaten.

Midye... O da denizden çıkıyor. İlginç bence çünkü denizden çıkıyor ve onun içine pilav koyuyorlar onun eti pilav ile çok lezzetli geliyor, bana ilginç geliyor yani.



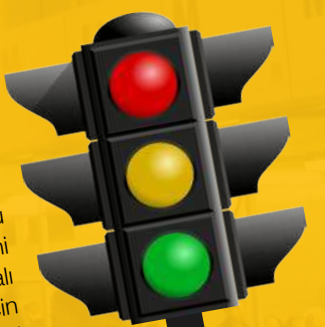
Istakoz diyebilirim. Çünkü istakozu biliyorsunuz iskeleti dışarıda olan bir canlı ve pişirirken daha ölmemiş oluyor ve sesini falan duyuyorsun sonra piştikten sonra iskeletini kırıp içerisinden çıkarıyorsun, kısıklarının içinden de et çıkıyor ve tadı da dokusu da gayet farklı yani.



Et, balık ... Ben 91 yaşındayım beni ayakta tutan balık ve et.



Yani deniz mahsulü olarak yani Adanalı olduğum için şırdan yani en değişik o gelebilir.



Burçlara Göre Beslenme

KOÇ

Bu yıl ilişki ve evlilik konularında şanslı bir sene geçireceksiniz. Yurt dışı konuları, ortaklı işleriniz, projeler ve sözleşmelerle ilgili 2018 yılı size şans getirirken; teklifler, anlaşmalar adına



gelişmelere açık bir sene olacak. Ev değişikliği, taşınma konusunda Ocak ve Şubat ayları hareketli zamanlar. İş olanakları, yeni teklifler

açısından özellikle Şubat ve Mart aylarında kararlar alabilir, fırsatlar yakalayabilirsiniz. Sonbaharla birlikte hızlanma ve aktif bir dönem başlıyor.

İKİZLER

Jüpiter desteği özellikle ilişkiler ve aşk hayatınız adına hızlı gelişmeler verecek. Bekarsanız yeni yıla yeni bir ilişki ile başlayabilir, evli iseniz çocuk sahibi olmakla ilgili kararlar alabilir veya bir



bebeğin getireceği yeni heyecanı deneyimleyebilirsiniz. Bir süredir uygulayamadığınız birçok düşünceniz için adım atmaya eğilimli

olacaksınız. Yeni başlangıçlar adına hayat sizi destekliyor. Artan sorumluluklar, yüzleşmeler hayatı farklı açılardan görmeyi sağlayacak.

ASLAN

Bu yıl ilişkilerle ilgili bakış açınızı yeniden değerlendirme yılı olacak. Yükselen Aslan burçları bu etkiyi daha yoğun hissedebilir. Çocuklarla ilgili bakış açınızı yeniden gözden geçirebilirsiniz.



Bekar Aslan burçları ise ilişkilerinde beklentilerini yapılandırma sürecindedir. Kişisel gelişim konularında ilginç deneyimler elde

edebilirsiniz. Ocak ve Şubat aylarında etkin olacak tutulmalar; kendi içinize çekilme ve düşmanlar veya rakiplerle ilgili görmeyi gerekenlerle yüzleşme getirebilir.

BOĞA

Bu yıl mesleki konular, gündelik alanlar, hizmet sektörü ve sağlıkla ilgili konularda bakış açınızı değiştireceğiniz, yenilikleri hayatınıza alacağınız, fırsatlar ve deneyimlere açık bir sene olacak.



Yılın ilk yarısında maddi konularda ani gelişmeler yaşanabilir. Yakın çevre, kardeşler, yakın arkadaşlarla ilgili

konularda yine yılın ilk yarısı çözmenizi gereken durumlar söz konusu olabilir. 2018'de daha çok mesleki konularda plan ve projelere yoğunlaşacaksınız.

YENGEÇ

Çalışma alanınızda yoğun bir tempo sizi bekliyor. Mesleki alanlarınızda değişimler yaşamaz söz konusu; yeni sorumluluklar ve projeler birlikte gelecek. Bir diyet



programına başlama niyetiniz varsa yılın etkileri destekli. Bu yıl sağlığınıza ihmal etmemeniz gerekiyor. Aile ile vakit geçirmek, kişisel alanlarınızda yapmak

istediklerinize yönelmek adına şartlar sizi destekleyecek. 2018 boyunca iş, ev, aile ilişkileriniz arasında denge kurmalısınız.

BAŞAK

Arkadaşlarınız, sosyal çevrenizle ilgili yeni bir döngüyü deneyimleyerek farklı bir çevreye girmeniz ve sosyal alanlarınızda değişiklik yaşamaz söz konusu. 31



Ocak tutulmasını takiben, yaşamınızdaki hedefleriniz, yapmak istediklerinizle ilgili yeni koşullar belirlebilir. Şartların değişken olduğu bir sene geçireceksiniz.

Organizasyon yönünüz açığa çıkacak ve yıl boyunca planlı hareket etmeye şartlar sizi zorlayacak. Kariyer ve iş alanlarınızda yaz aylarında sürpriz gelişmeler yaşanabilir.

TERAZİ

Yakın çevreniz, kardeşler ve yakın arkadaşlarla ilgili sorumluluklarınızın arttığı, bu alanlarda değişimler yaşayacağınız bir yıl söz konusu. Bir süredir zorlanan şartlar,



sıkıntılar, artan yükler bu yıl hafifliyor. İlişkiler, yurt dışı konuları, eğitim alanları, kariyer planlarınız adına güzel gelişmeler yaşanabilir. Ev ve aile konularında hareketli

bir sene olacak. Yılın ilk aylarında taşınma, ev konularında değişiklik veya sevdiğiniz alanlarda olma isteğiniz artacak.

YAY

İşinizde veya devam ettirdiğiniz konularda çok çalışacak, emek harcayarak sonuç alabileceksiniz. Meşguliyetleriniz artarken, bakış açınızı değiştirme ve olgunlaşma döneminden



geçiyorsunuz. Hayatınızdaki fazlalıkları, gereksiz yükleri eleyeceksiniz. Satürn sizi büyütürken, engellerle birlikte sonuç almayı

öğretecek. Sosyal çevre açısından şanslı bir sene olacak. Hem ilişkileriniz, hem de kariyerinizde beklemediğiniz insanlardan destek görebilirsiniz.

KOVA

Eğitim, yurt dışı, yayıncılık, akademi gibi alanlarda önemli gelişmeler yaşayabileceğiniz, ilerlemeyen konuların hız kazandığı bir sene olacak. 15 Şubat'ta gerçekleşecek tutulma,



kariyer konularında hak ettiğiniz bir başarıyı elde etmenizi sağlayabilir. Toplum içindeki statünüz anlamında sizi destekleyen, önemli

fırsatlar getiren bir tutulma yaşanacak. Duygusal hayatınız açısından Şubat ayı boyunca burcunuzda konaklayacak Venüs, dikkat çekmenizi sağlayacak.

AKREP

Bu yıl, maddi konularda yeniden yapılanma yılı olacağı için; yatırım konuları, genel giderler açısından planlı hareket etmeniz gereken bir sene olacak. Bitmemiş işleri



toparlamak ve düzene koymak adına planlama yapma yeteneğiniz gelişecek. Önemli bir durumu başlatmak veya kariyerle ilgili büyük bir değişimi

hayata geçirmek adına acele etmeyin. İlişkilerde romantik ve duygusal adımlardan ziyade daha reel bir bakış açısına sahip olabilirsiniz.

OĞLAK

Yeni iş olanakları, anlaşmalar, sözleşmeler açısından gelişmelere açık bir sene olacak. Farklı iş alanlarında, düşünmediğiniz bir konuda gelen bir teklif ile yeni bir konuya veya işe yönelme



söz konusu olabilir. Duygusal hayatınız ve ilişkiler açısından da hayli hareketli bir sene. Ocak ve Şubat aylarında aktif olacak yılın ilk tutulma serisi, her

türlü ikili ilişkiniz adına sürprizler sunabilir. Eylül'le birlikte tekrar hızlanan temponuz özellikle kariyer konularında yaz boyunca beklentiklerinin önünü aniden açabilir.

BALIK

Kariyer alanında sahip olduklarınızı gözden geçirerek, değişim etkilerinden geçiyorsunuz. Evlilik ve ilişkiler açısından sorumluluklarınız artarken, kendi istekleriniz ve yapmanız gerektiğini

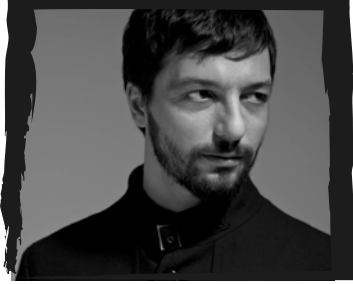


düşündükleriniz arasında karar vermeniz gerekebilir. Bu yapılanma döneminde sosyal alanlar, arkadaşlar, çevrenizle olan ilişkileriniz

yenileniyor. Hayatınızda aktif olacak yenilenme döngüsüyle gereksiz kişileri yaşamınızdan çıkarabilirsiniz. Beklediğiniz gelirler adına güzel gelişmeler olacak.

ŞUBAT
MART

Sebnem EKŞİB
Astrolog
www.sebnemeksib.com.tr
Instagram: @sebnemeksib

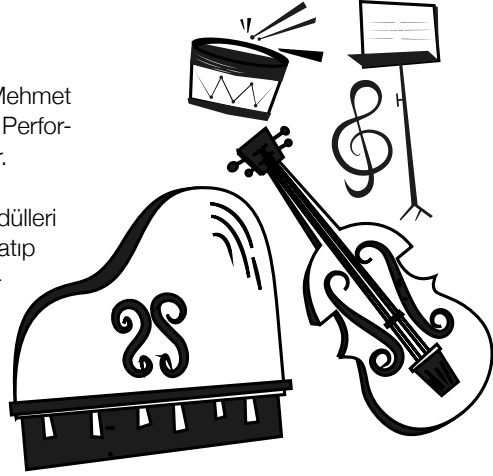


Mehmet Erdem

Yaptığı şarkılarla büyük beğeni kazanan Mehmet Erdem, 10 Şubat'ta saat 22:00'da Sanat Performance sahnesinde sevenleriyle buluşuyor.

"2012 yılında yaptığı iddialı çıkış ile tüm ödülleri tek tek toplayan ve sayısız konsere imza atıp zirveden inmeyerek Türkiye müzik camiasının en saygın isimlerinden biri olmayı başaran Mehmet Erdem, önceki yıllarda

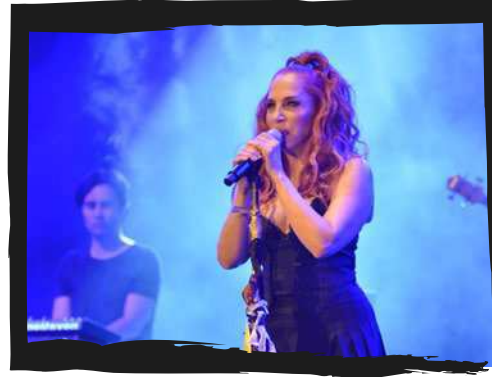
Sony Music etiketiyle yayınladığı "Herkes Aynı Hayatta" ve "Hiç Konuşmadan" albümlerinden sonra yine Sony Music tarafından yayımlanan 3. stüdyo albümü "Hepsi Benim Yüzümden" ile sevenlerinin karşısında.



Sertab Erener

Türk pop müziğin en güçlü seslerinden Sertab Erener, 2 Şubat saat 22:00'da Dasdas'ta sevenlerinin karşısına çıkıyor.

Güçlü sesi ve etkileyici sahne performansıyla her zaman izleyenleri kendine hayran bırakan Sertab Erener ile fazlasıyla keyifli dakikalar geçirip hatıralar arasında zamansız bir yolculuğa çıkacağınız konser, 2 Şubat günü saat 22:00'da Dasdas'ta gerçekleşecek.



Ruki

Türk tiyatrosunun önemli oyuncularından Reha Özcan, ırkçılığı ele aldığı tek kişilik oyunu "Ruki" ile 9 Şubat 20:30'da Tiyatro Ak'la Kara'da.

Reha Özcan, tiyatro severlerin karşısına yaşanmış bir hayat hikayesiyle çıkıyor. Rike Reiniger tarafından yazılan oyun, Dr. Phil Gülen İpek Abalı tarafından Türkçe'ye çevrildi. Kerem Kuraner'in yapımcılığını üstlendiği Oyunun yönetmeni Reha Özcan'dır. Oyunun müzik tasarımı Serkan Alkan, koreografisi ise Sibel Sürel'e ait.



Sofra Sırları

Ümit Ünal'ın yönetmenliğini, Demet Evgar, Fatih Al, Alican Yücesoy'un başrollerini paylaştığı film 16 Şubat'ta vizyona giriyor.

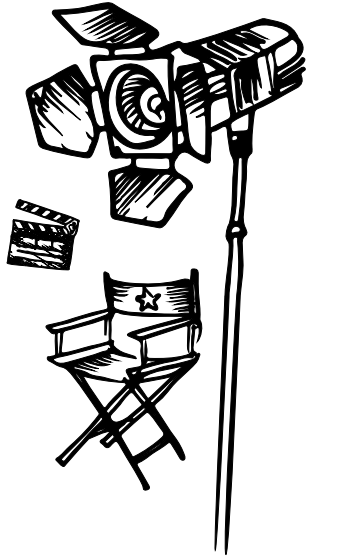
Ömrünü kocasına ve evine adanmış utangaç, sevimli ve bir o kadar da iyi bir aşçı olan Neslihan'ın sakin geçen hayatı esrarengiz ölümlerle aniden değişir. Etrafında yaşanan esrarengiz ölümler şehre yeni atanmış, çok zeki, Amerika'da eğitim görmüş, hırslı ve genç bir komiseri şüpheye düşürür. Neslihan'ın bir şeyler çevirdiğini ve peş peşe cinayetlerde parmağı olduğunu anlayan komiser bir türlü gerçek bir kanıt bulup Neslihan'ı yakalayamaz.



Alem-i Cin

Özgür Bakar'ın yönetmenliğinde; Ayçin Tuyen, Kadriye Çetinkaya ve Zeynep Turpçu'nun başrollerini paylaştığı film 23 Şubat'ta gösterime giriyor.

Genç bir kadın olan Yeliz, 25. doğum gününden sonra kabus görmeye başlar. Başlarda durumu pek önemsemez ama bitmek bilmeyen kabuslar korkuya kapılmasına neden olur. Durumu daha da ciddileşmeye başladığında ailesiyle ilgili gizli kalmış korkutucu sırlar ortaya çıkar. Yeliz'in bu kabuslardan kurtulması için insanın aklını zorlayan cinler alemiyle tanışması gerekecektir.



Yetersiz Bakiye

İki perdelik komedi "Yetersiz Bakiye" 4 Şubat Pazar günü 20:30'da Duru Tiyatro'da izleyicisiyle buluşuyor.

Günümüz sorunlarından tüketim çılgınlığının konu alındığı bu tiyatro oyununu Mizah Sanatçısı Murat Kürüz yazıp yönetti. Prodüksiyonunu, başarılı işlere imza atan Gergedan Yapım, Cengiz Şahin ve Oyunadamı'nın üstlendiği oyunda usta ve sevilen sanatçılarımızdan Hakan Yılmaz, Hande Subaşı, Cengiz Şahin, Eylül Öztürk sahne alıyor.





Gastronomi ve HoReCa Dergisi

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı
FOOD
time



Tüm
Bayilerde

Türk Telekom
Mobil
Dergi'de



Barkodu telefonunuza okutunuz...

ABONE OL

www.foodtimedergi.com/abone

Bize Ulaşın: **0212 642 44 32**
dergi@cmrmedya.com

DÜNYADA
İLK ve
TEK!

Nobel
96 Parça
Yemek
Takımı

bambum®
"sağlıklı sunum"

bambum.com.tr
f @ bambum

Original
ANTIBACTERIAL
Bamboo

FARK YARATAN KONSEPT



► Market, unlu mamul, kafe ve restoranlarınızda farklı ve özgün bir konsept oluşturmaya ne dersiniz?

ÜÇGE, ahşap ve metalin zengin birlikteliği ile tasarladığı fark yaratan konseptleri ile mekanlarınızın premium kalite algısını kuvvetlendirir. Bu sayede, siz de müşterilerinize farklı bir atmosferde, farklı deneyimler yaşatabilir, aynı zamanda ürünlerinizi taze, hijyenik ve estetik bir şekilde sunabilirsiniz.



2017
İyi Tasarım Ödülü

* Saturn Konsept ÜÇGE'nin patentli ürünüdür.

sales@ucge.com

export@ucge.com

[ucgetr](https://www.instagram.com/ucgetr) / [ucgeint](https://www.instagram.com/ucgeint)

[/ucge](https://www.facebook.com/ucge)

[in /ucge](https://www.linkedin.com/company/ucge)

